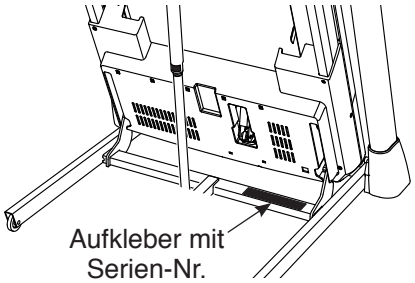
NordicTrack C 220i

Modell-Nr. NETL99815.1
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer für späteren Gebrauch an die freie Stelle oben.



KUNDENDIENST

Bei Fragen und falls Teile fehlen oder beschädigt sind, kontaktieren Sie den Kundendienst (siehe Informationen unten), oder kontaktieren Sie das Geschäft, wo Sie dieses Produkt gekauft haben.

0800 589 09 88
Mo - Fr 12:00 - 18:00 CET

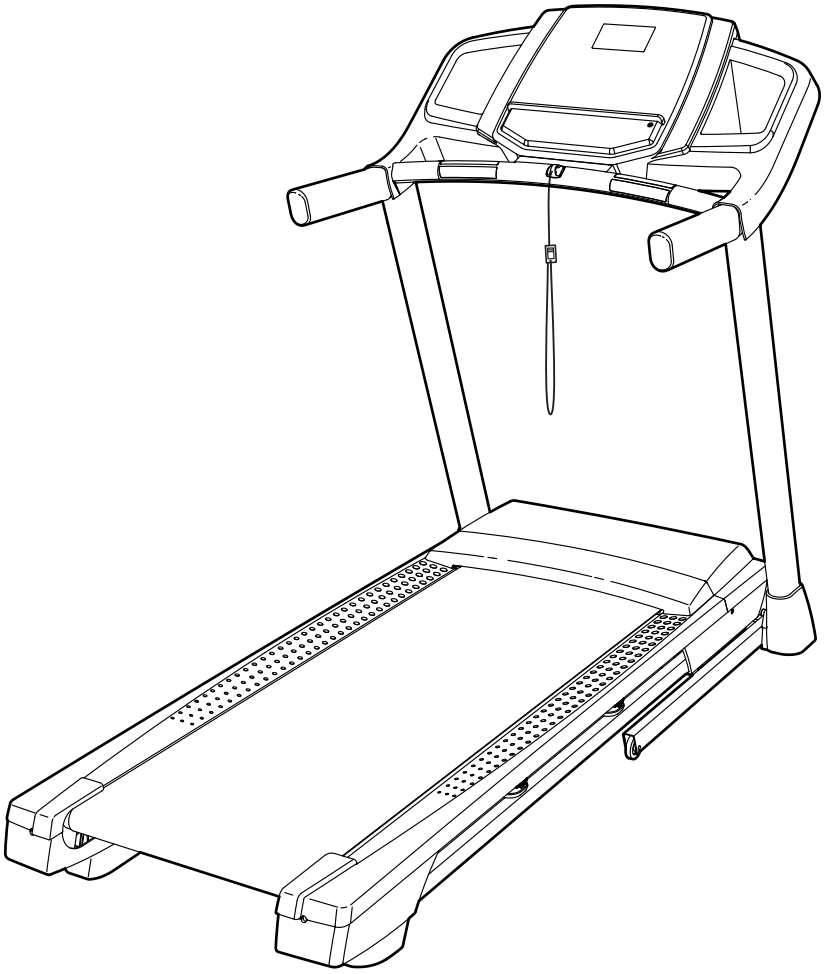
Internetseite:
www.iconsupport.eu

Email:
csuk@iconeurope.com

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



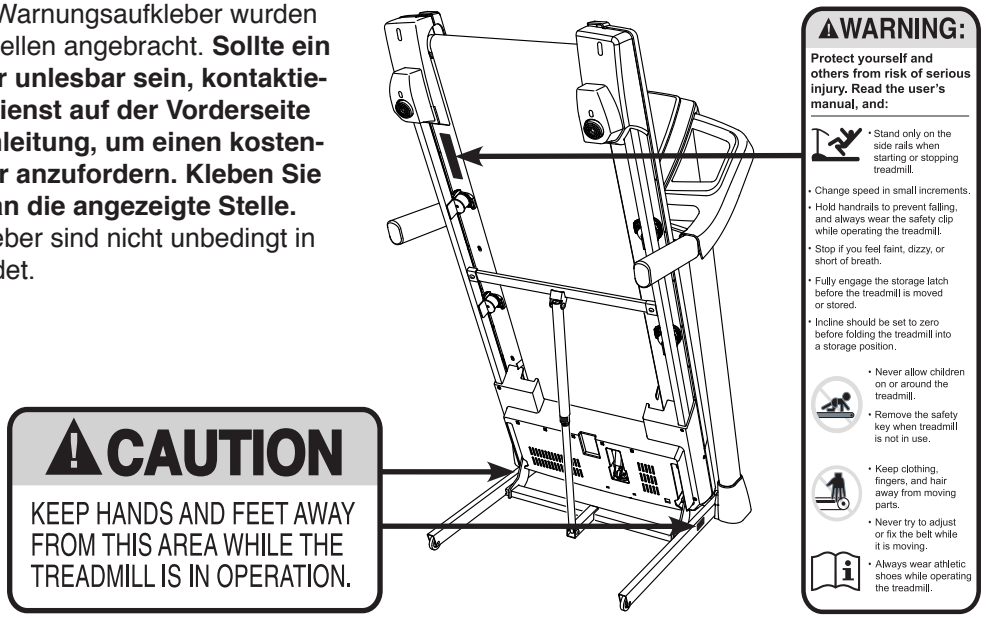
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN. 3
BEVOR SIE ANFANGEN. 5
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE 6
MONTAGE 7
BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS 16
ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES GERÄTS 25
WARTUNG UND FEHLERSUCHE 26
TRAININGSRICHTLINIEN 29
TEILELISTE. 31
DETAILZEICHNUNG. 32
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite
INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING . . . . . Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.


⚠CAUTION
KEEP HANDS AND FEET AWAY FROM THIS AREA WHILE THE TREADMILL IS IN OPERATION.
⚠WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:
• Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
• Change speed in small increments.
• Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
• Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
• Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
• Never allow children on or around the treadmill.
• Remove the safety key when treadmill is not in use.
• Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
• Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
• Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

Die BLUETOOTH® Wortmarke und die BLUETOOTH® Logos sind eingetragene Warenzeichen von Bluetooth SIG, Inc. und werden unter Lizenz verwendet. Google Maps ist ein Warenzeichen von Google Inc. IFIT ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc. NORDICTRACK ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um das Risiko an Verbrennungen, Feuer, Elektroschock oder Verletzungen zu verringern, lesen Sie alle wichtigen Sicherheitsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung und lesen Sie auch alle Warnungsaufkleber auf Ihrem Lauftrainer bevor Sie den Lauftrainer benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Lauftrainers hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

2. **Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben.**

3. **Benutzen Sie den Lauftrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

4. **Der Lauftrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie diesen Lauftrainer nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Bewahren Sie den Lauftrainer im Haus auf und halten Sie ihn von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie den Lauftrainer nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon auf oder in der Nähe von Wasser.**

6. **Stellen Sie den Lauftrainer nur auf eine ebene Fläche. Achten Sie darauf, dass hinter dem Lauftrainer ein Freiraum von mindestens 2,4 m und an beiden Seiten je mindestens 0,6 m verbleiben. Blockieren Sie mit dem Lauftrainer keinesfalls einen Luftschacht. Legen Sie zum Schutz Ihres Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer.**

7. **Vermeiden Sie einen Standort, wo Aerosol-Produkte oder Sauerstoff eingesetzt werden.**

8. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten immer vom Lauftrainer ferngehalten werden.**

9. **Der Lauftrainer sollte nur von Personen genutzt werden, die nicht mehr als 150 kg wiegen.**

10. **Es soll sich immer nur eine Person auf dem Lauftrainer befinden.**

11. **Tragen Sie während der Benutzung des Lauftrainers angemessene Sportkleidung. Trainieren Sie nicht in zu weiter Sportkleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Männer und Frauen sollten Sportkleidung tragen. *Tragen Sie immer Sportschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß oder nur mit Strümpfen oder Sandalen.***

12. **Wenn Sie den Lauftrainer ans Stromnetz anschließen (siehe Seite 16), stecken Sie das Netzkabel immer in eine vorschriftsmäßig geerdete Steckdose. Schließen Sie keine weiteren Elektrogeräte an diesen Stromkreis an.**

13. **Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiädriges Kabel von 1 mm^2 Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.**

14. **Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.**

15. **Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn der Strom abgeschaltet ist. Bedienen Sie den Lauftrainer nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn das Gerät einmal nicht einwandfrei funktionieren sollte. (Siehe WARTUNG UND FEHLERSUCHE auf Seite 26, falls der Lauftrainer nicht richtig funktioniert.)**

16. **Bevor Sie den Lauftrainer in Gebrauch nehmen, lesen Sie wie man im Notfall das Laufband anhält und probieren Sie dieses Verfahren aus. (Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 18.) Der Klipp sollte immer während der Benutzung des Lauftrainers getragen werden.**

17. **Man sollte immer auf den Fußleisten stehen, wenn man das Laufband startet oder anhält. Halten Sie sich immer an den Haltestangen fest, wenn Sie den Lauftrainer benutzen.**

18. **Wenn jemand am Lauftrainer geht, wird sich der Lärmpegel des Lauftrainers erhöhen.**

19. **Halten Sie Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fern, wenn es eingeschaltet ist.**

20. **Dieser Lauftrainer ist auch für hohe Geschwindigkeiten geeignet. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche, sprunghafte Veränderungen zu vermeiden.**

21. **Der Pulsmesser ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, wie zum Beispiel die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessung beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe zur Beobachtung der allgemeinen Herzfrequenztrends gedacht.**

22. **Lassen Sie das in Betrieb genommene Gerät nie unbeaufsichtigt. Ziehen Sie den Schlüssel immer ab, drücken Sie den Netzschalter auf Off (aus) (siehe Abbildung auf Seite 5, um den Netzschalter zu finden) und ziehen Sie das Netzkabel heraus, wenn der Lauftrainer nicht benutzt wird.**

23. **Versuchen Sie nicht den Lauftrainer zu bewegen, bevor er richtig montiert wurde. (Siehe MONTAGE auf Seite 7 und ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES GERÄTS auf Seite 25.) Sie müssen in der Lage sein ohne Schwierigkeiten 20 kg heben zu können, um den Lauftrainer zu verschieben.**

24. **Beim Zusammenklappen oder Bewegen des Lauftrainers vergewissern Sie sich, dass die Lagerungssperre den Rahmen in der Lagerungsposition sichert.**

25. **Versuchen Sie nicht, die Neigung des Lauftrainers zu verändern, indem Sie Gegenständen unter das Gerät legen.**

26. **Führen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Lauftrainers ein.**

27. **Bei jeder Verwendung des Lauftrainers müssen alle Teile davon überprüft und richtig festgezogen werden.**

28. **GEFAHR: Ziehen Sie das Netzkabel immer sofort nach Benutzen des Lauftrainers heraus; ebenso bevor Sie den Lauftrainer reinigen und bevor Sie Wartungen und Einstellungen, die in der Bedienungsanleitung beschrieben sind, durchführen. Entfernen Sie niemals die Motorhaube, es sei denn, dies wurde von einem bevollmächtigten Kundendienstberater genehmigt. Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten nur von einem bevollmächtigten Kundendienstmitarbeiter durchgeführt werden.**

29. **Überanstrengung beim Trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Sollten Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, kurzatmig werden oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie sofort das Training und ruhen Sie sich aus.**

VERWAHREN SIE DIESE ANLEITUNGEN

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den neuen NORDICTRACK® C 220I Lauftrainer entschieden haben. Der C 220I Lauftrainer bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihr Training zu Hause angenehmer und effektiver machen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie den Lauftrainer in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite.

Um Ihnen besser helfen zu können, notieren Sie die Modellnummer des Produkts und die Seriennummer bevor Sie uns kontaktieren. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

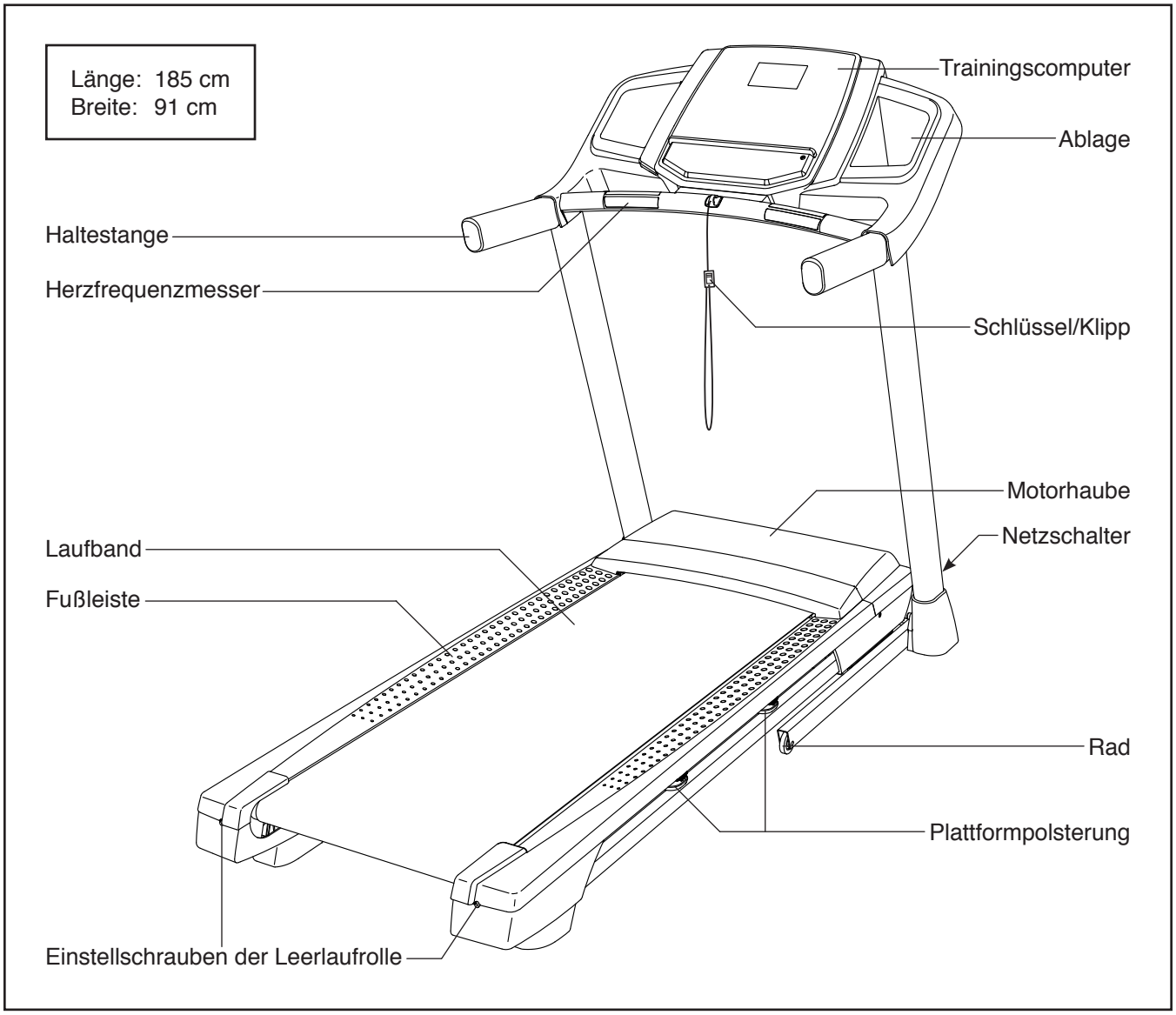
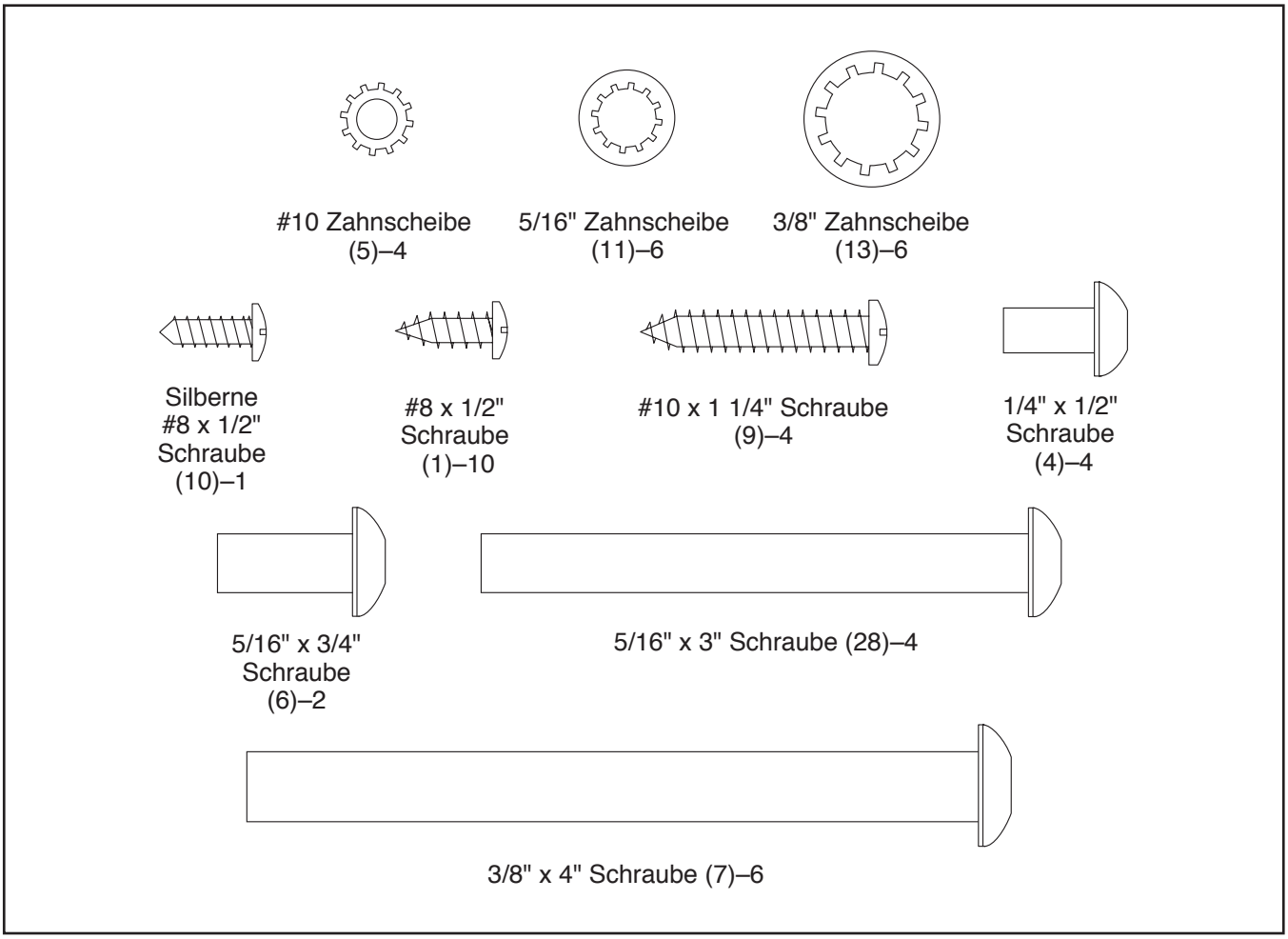


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. Die Zahl hinter der Klammer gibt an, wieviele solche Teile bei der Montage gebraucht werden. **Anmerkung: Sollte sich ein Teil nicht im Teilesack befinden, sehen Sie erst nach, ob es nicht schon angebracht worden ist. Möglicherweise sind auch einige Extrateile beigelegt worden.**


#10 Zahnscheibe (5)–4
5/16" Zahnscheibe (11)–6
3/8" Zahnscheibe (13)–6
Silberne #8 x 1/2" Schraube (10)–1
#8 x 1/2" Schraube (1)–10
#10 x 1 1/4" Schraube (9)–4
1/4" x 1/2" Schraube (4)–4
5/16" x 3/4" Schraube (6)–2
5/16" x 3" Schraube (28)–4
3/8" x 4" Schraube (7)–6

MONTAGE

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Legen Sie alle Teile des Lauftrainers auf einer dafür freigemachten Stelle aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.
- Durch den Versand könnte eine ölige Substanz auf die Außenseite des Lauftrainers übertragen worden sein. Das ist normal. Sollte sich eine ölige Substanz auf dem Lauftrainer befinden, entfernen Sie diese einfach mit einem weichen Tuch und einem milden, scheuerfreien Haushaltsreiniger.
- Linke Teile sind mit einem „L“ oder dem Wort „Left“ und rechte Teile mit einem „R“ oder dem Wort „Right“ markiert.
- Um kleine Teile zu identifizieren, siehe Seite 6.
- Man braucht die folgenden Werkzeuge zur Montage:

  die beigelegten Sechskantschlüssel

  einen Kreuzschlitzschraubendreher

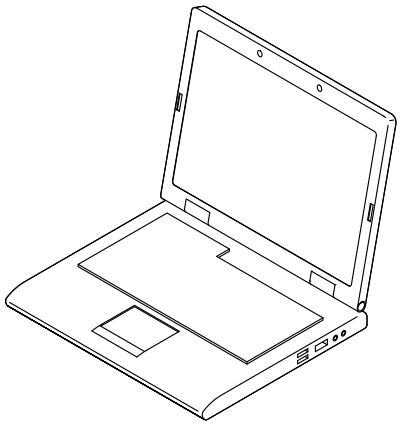
  Um ein Beschädigen der Teile zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge.

1. **Registrieren dieses Produktes auf www.iconsupport.eu.**

   - aktiviert Ihre Garantie
   - erspart Ihnen wertvolle Zeit falls Sie jemals den Kundendienst kontaktieren müssen
   - ermöglicht uns, Sie bei Aktualisierungen und anderen Angeboten zu benachrichtigen

   Anmerkung: Falls Sie keinen Internetanschluss haben, rufen Sie den Kundendienst (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung) an.

1

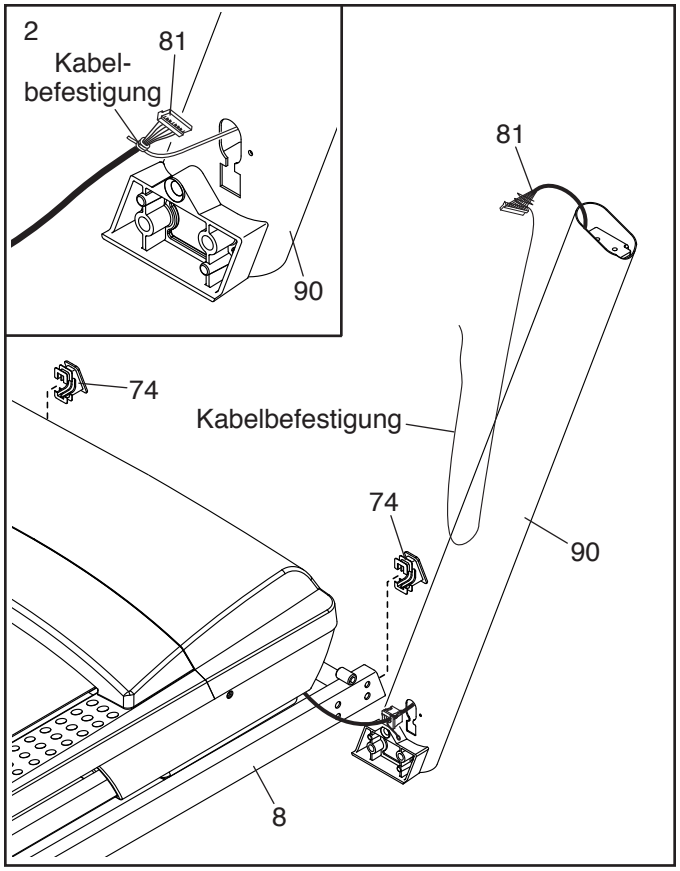


2. **Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingesteckt ist.**

   Drücken Sie je eine Basiskappe (74) auf beiden Seiten der Basis (8) auf.

   Identifizieren Sie den rechten Pfosten (90). Eine zweite Person soll den rechten Pfosten an die Basis (8) hinhalten.

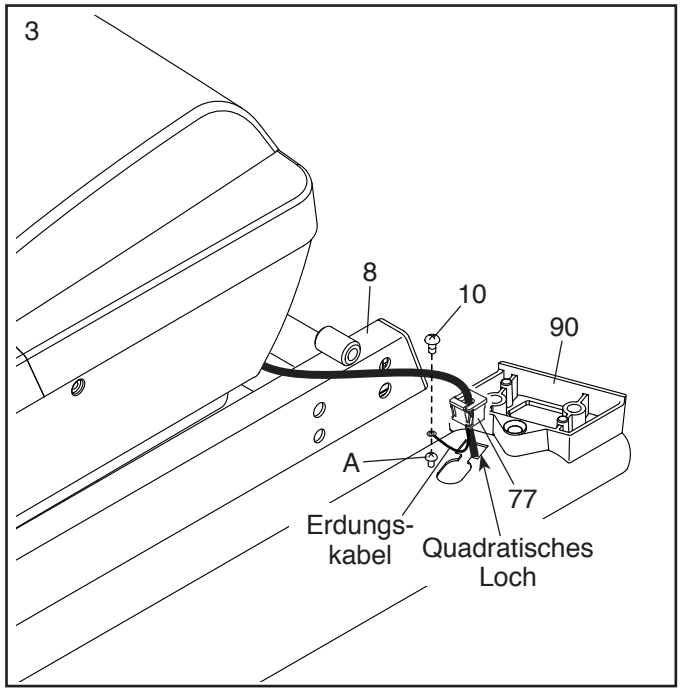
   Siehe Detailzeichnung. Binden Sie die Kabelbefestigung, die sich innerhalb des rechten Pfostens (90) befindet, sicher um das Ende des Pfostenkabels (81). Schieben Sie dann das Pfostenkabel in das untere Ende am rechten Pfosten während Sie das andere Ende der Kabelbefestigung aus dem rechten Pfosten herausziehen.



3. Legen Sie den rechten Pfosten (90) neben der Basis (8) nieder. Drücken Sie die Drahtöse (77) in das quadratische Loch am rechten Pfosten. **Achten Sie darauf, das Erdungskabel nicht abzuklemmen.**

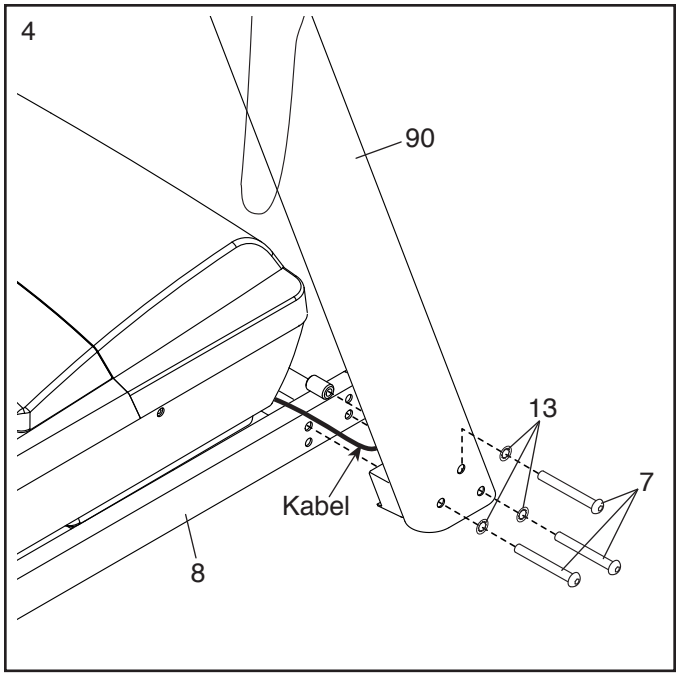
   Sollte am rechten Pfosten (90) eine Schraube (A) befestigt worden sein, entfernen Sie diese und werfen Sie sie weg.

   Befestigen Sie das Erdungskabel mit einer silbernen #8 x 1/2" Schraube (10) am rechten Pfosten (90).

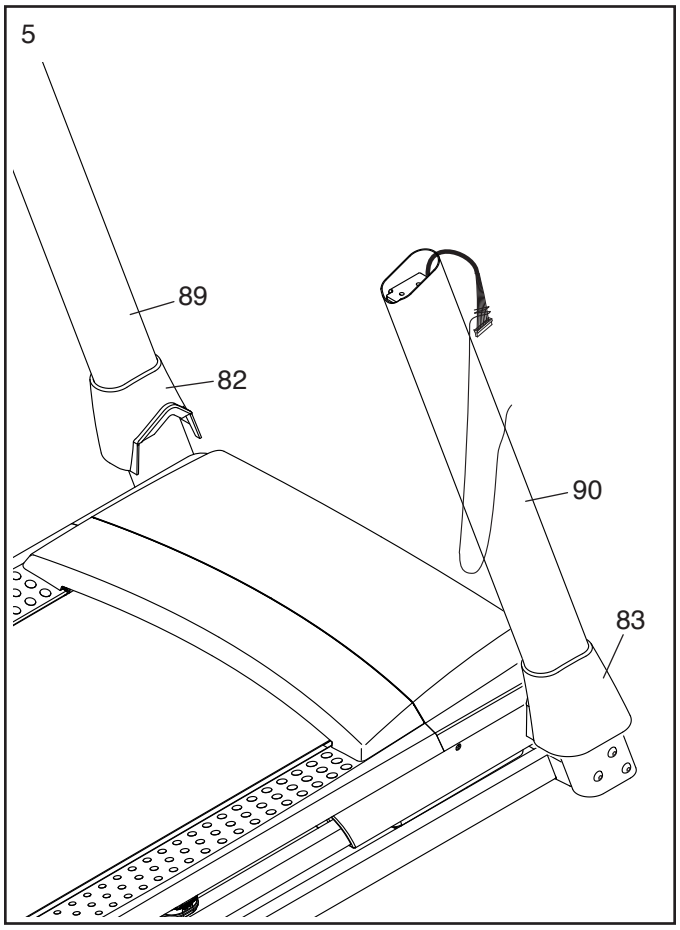


4. Halten Sie den rechten Pfosten (90) an die Basis (8) hin. **Achten Sie darauf, die Kabel nicht abzuklemmen.** Drehen Sie drei 3/8" x 4" Schrauben (7) mit drei 3/8" Zahnscheiben (13) in den rechten Pfosten und die Basis teilweise ein. **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht vollständig fest.**

   Befestigen Sie den linken Pfosten (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise. Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.



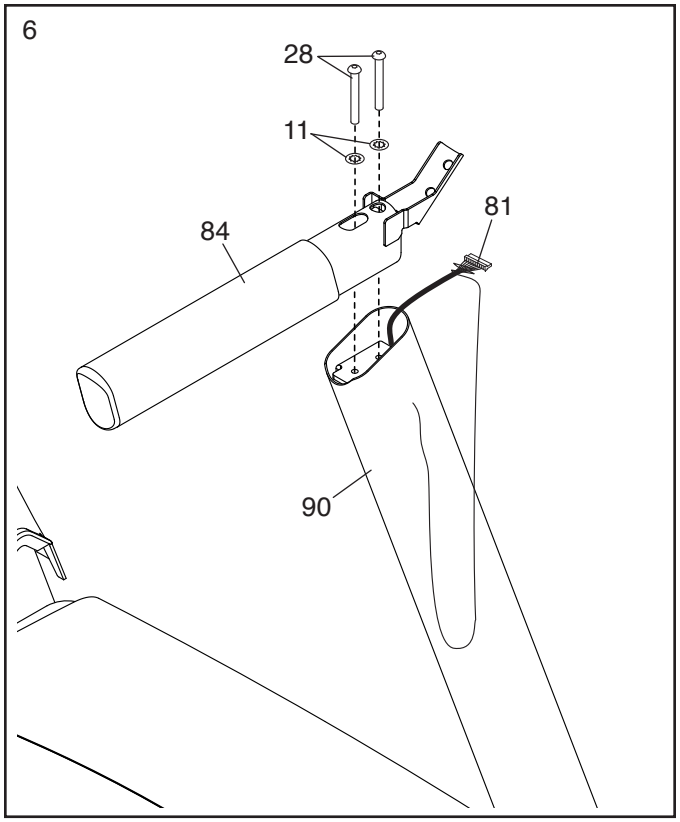
5. Identifizieren Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83). Schieben Sie die linke und die rechte Basisabdeckung auf den linken und auf den rechten Pfosten (89, 90), wie abgebildet, auf. **Drücken Sie die beiden Basisabdeckungen noch nicht fest auf.**



6. Finden Sie die rechte Haltestange (84).

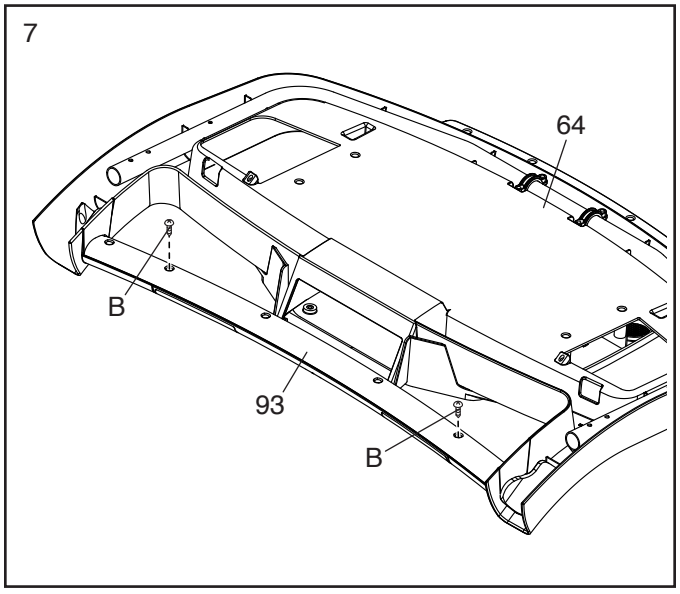
   Befestigen Sie die rechte Haltestange (84) mit zwei 5/16" x 3" Schrauben (28) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11) am rechten Pfosten (90). **Ziehen Sie beide Schrauben erst leicht an, bevor Sie diese dann festschrauben. Achten Sie darauf, das Pfostenkabel (81) nicht abzuklemmen.**

   Befestigen Sie die linke Haltestange (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise am linken Pfosten (nicht abgebildet). Anmerkung: Auf der linken Seite befinden sich keine Kabel.



7. Legen Sie die Computerbasis (64) mit der Oberfläche nach unten auf eine weiche Unterlage, um ein Zerkratzen zu vermeiden.

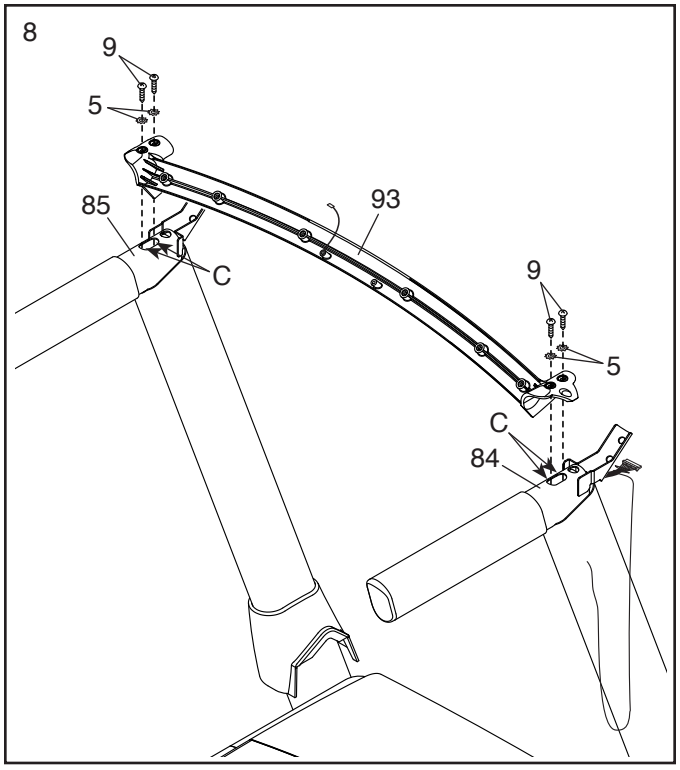
   Entfernen Sie die zwei angedeuteten Schrauben (B) und werfen Sie diese weg. Dann entfernen Sie die Puls-Querstange (93).



8. Sollten innerhalb der Haltestangen (84, 85) vier Schrauben (C) angebracht worden sein, dann entfernen Sie diese und werfen Sie sie weg.

   WICHTIG: Um ein Beschädigen der Puls-Querstange (93) zu vermeiden, benutzen Sie keine Elektrowerkzeuge und ziehen Sie die #10 x 1 1/4" Schrauben (9) nicht zu fest an.

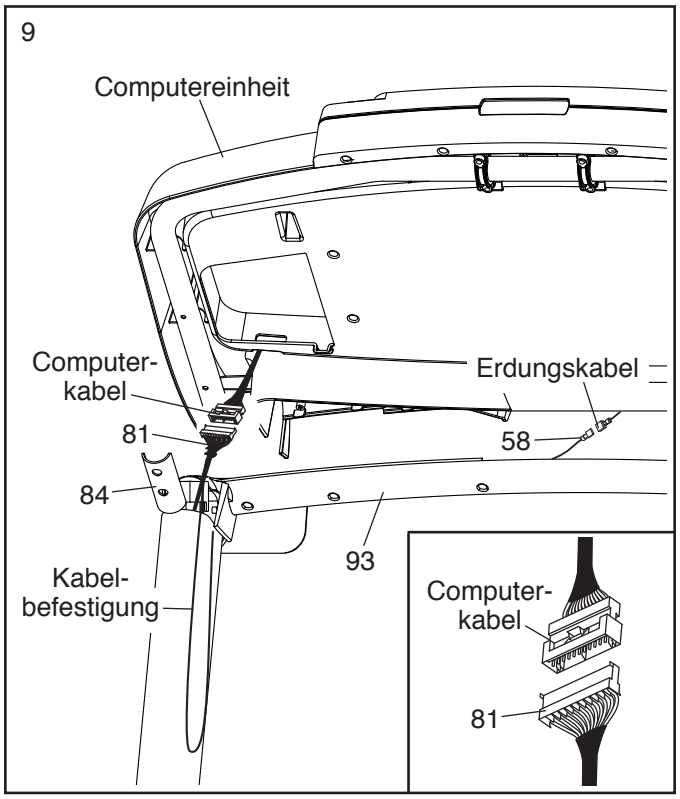
   Richten Sie die Puls-Querstange (93) wie abgebildet aus. Befestigen Sie die Puls-Querstange mit vier #10 x 1 1/4" Schrauben (9) und vier #10 Zahnscheiben (5) an der rechten und an der linken Haltestange (84, 85). **Drehen Sie alle vier Schrauben leicht an bevor Sie diese festziehen.**



9. Eine zweite Person soll nun die Computereinheit an die rechte Haltestange (84) und an die linke Haltestange (nicht abgebildet) hinhalten.

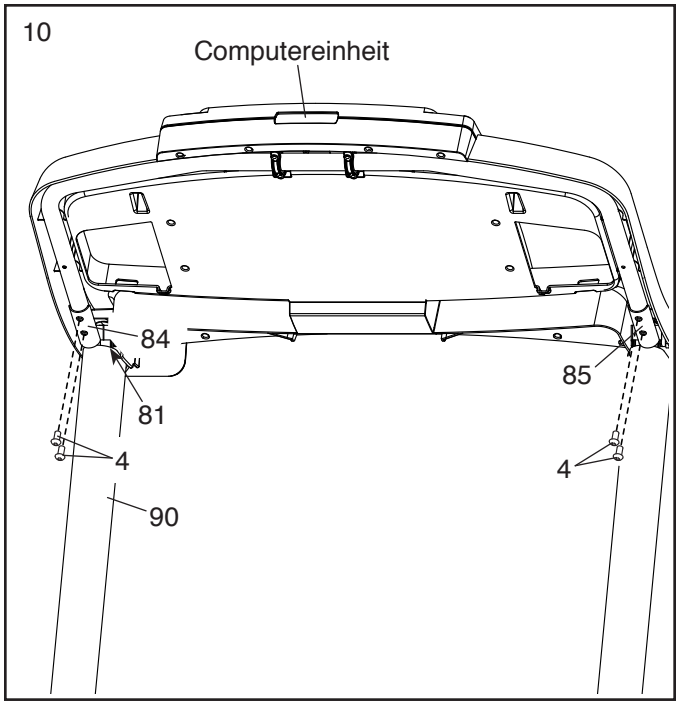
   Stecken Sie das Erdungskabel der Computereinheit mit dem Computer-Erdungsdraht (58) auf der Puls-Querstange (93) zusammen.

   Siehe Detailzeichnung. Stecken Sie das Pfostenkabel (81) und das Computerkabel zusammen. **Die Anschlussteile sollten ohne Probleme ineinander passen und einrasten.** Sollte das nicht der Fall sein, drehen Sie eines der Anschlussteile um und versuchen Sie es noch einmal. **FALLS SIE DIE ANSCHLUSSTEILE NICHT RICHTIG EINKLINKEN, KANN DER TRAININGSCOMPUTER BEIM EINSCHALTEN BESCHÄDIGT WERDEN.** Anschließend entfernen Sie die Kabelbefestigung vom Pfostenkabel.



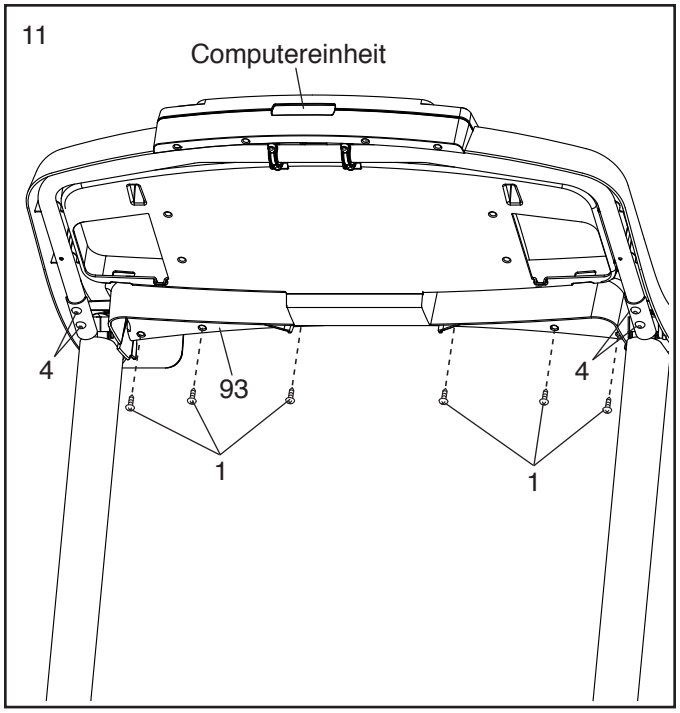
10. Legen Sie die Computereinheit auf die rechte und linke Haltestange (84, 85). **Achten Sie darauf, keine Kabel abzuklemmen.** Schieben Sie jeglichen Überschuss von Pfostenkabel (81) in den rechten Pfosten (90) hinein.

    Befestigen Sie die Computereinheit mit vier 1/4" x 1/2" Schrauben (4) an den Klammern auf den Haltestangen (84, 85). **Ziehen Sie die Schrauben noch nicht fest.**

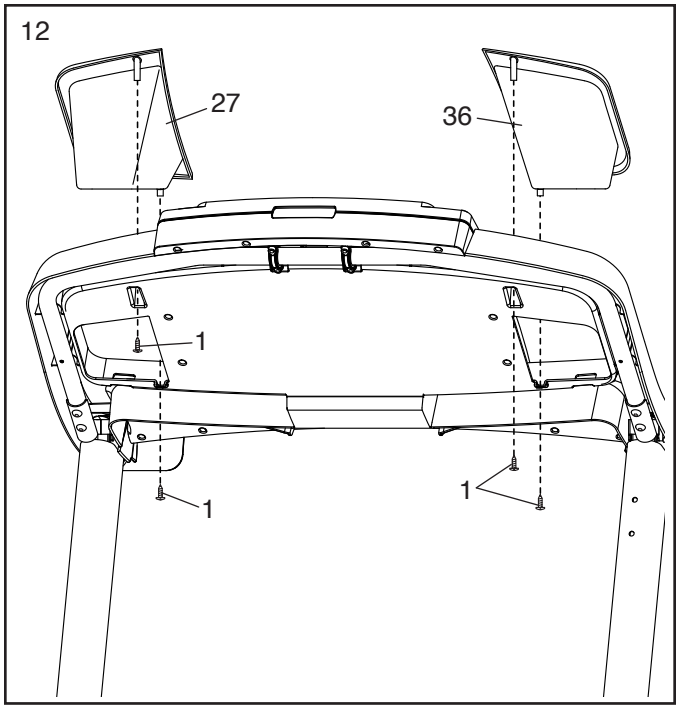


11. Befestigen Sie die Puls-Querstange (93) mit sechs #8 x 1/2" Schrauben (1) an der Computereinheit. **Drehen Sie alle sechs Schrauben leicht an bevor Sie diese festziehen.**

    Ziehen Sie die vier 1/4" x 1/2" Schrauben (4) nun fest.

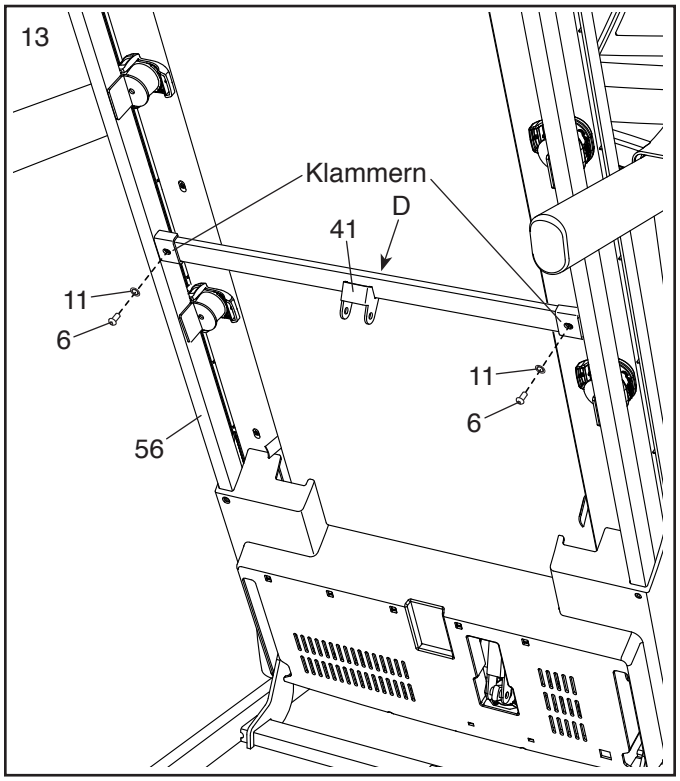


12. Befestigen Sie die rechte und die linke Ablage (27, 36) mit vier #8 x 1/2" Schrauben (1).



13. Stellen Sie den Rahmen (56) nun aufrecht. **Eine zweite Person sollte den Rahmen halten bis Schritt 15 vollendet ist.**

    Richten Sie die Verriegelungsquerstange (41) so aus, wie abgebildet. **Achten Sie darauf, dass der Aufkleber (D) mit der Aufschrift „This side toward belt“ (diese Seite zum Laufband) zum Lauftrainer hinschaut.** Befestigen Sie die Verriegelungsquerstange mit zwei 5/16" x 3/4" Schrauben (6) und zwei 5/16" Zahnscheiben (11) an den Klammern am Rahmen (56).

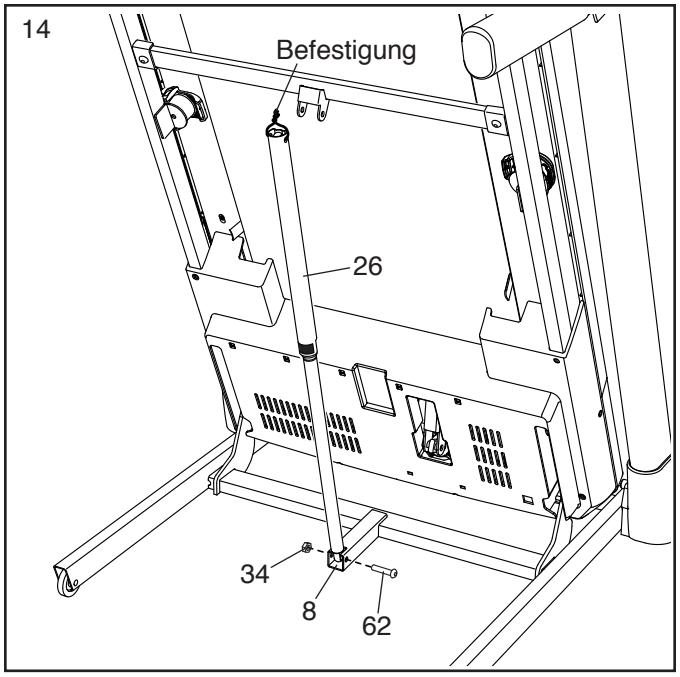


14. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (34) und den 5/16" x 1 3/4" Bolzen (62) von der Klammer an der Basis (8).

    Richten Sie nun die Lagerungssperre (26) so aus, wie abgebildet.

    Befestigen Sie das untere Ende der Lagerungssperre (26) mit dem 5/16" x 1 3/4" Bolzen (62) und der 5/16" Mutter (34) an der Klammer der Basis (8).

    Dann stellen Sie die Lagerungssperre (26) senkrecht und entfernen die Befestigung.

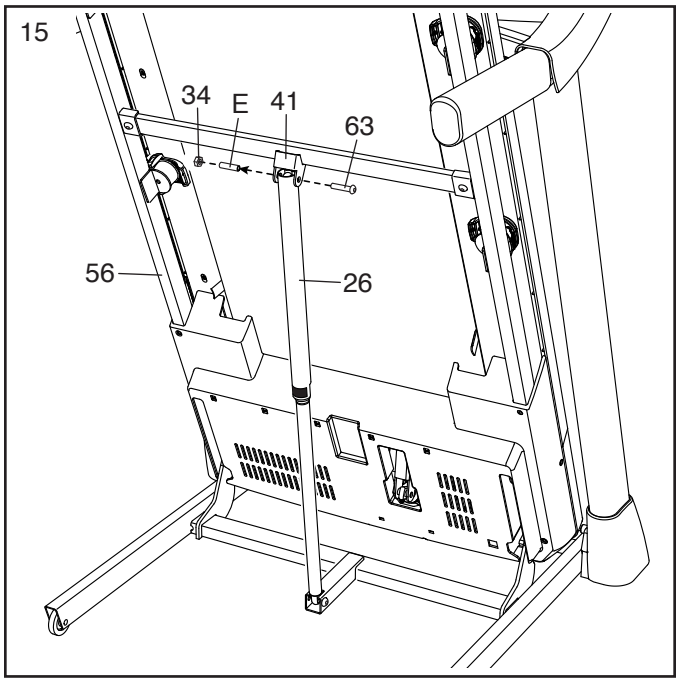


15. Entfernen Sie die 5/16" Mutter (34) und den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (63) von der Klammer an der Verriegelungsquerstange (41).

    Richten Sie das obere Ende der Lagerungssperre (26) mit der Klammer auf der Verriegelungsquerstange (41) gleich aus und schieben Sie den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (63) durch die Klammer und die Lagerungssperre durch. **Dadurch wird ein Abstandhalter (E) aus der Lagerungssperre herausgeschoben; werfen Sie den Abstandhalter weg.**

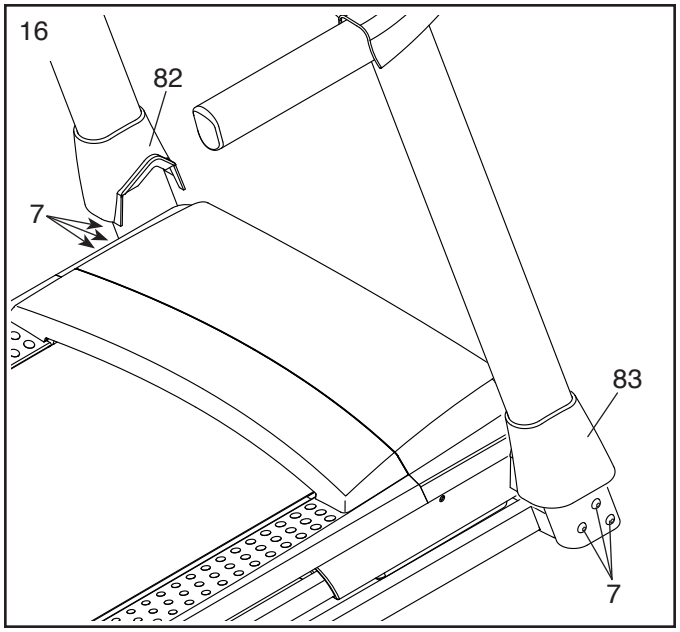
    Ziehen Sie als nächstes die 5/16" Mutter (34) auf den 5/16" x 2 1/4" Bolzen (63) auf. **Ziehen Sie die Mutter nicht zu fest an. Die Lagerungssperre (26) muss man bewegen können.**

    Lassen Sie den Rahmen (56) herunter (siehe DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN auf Seite 25).



16. **Ziehen Sie alle sechs 3/8" x 4" Schrauben (7) fest.**

    Dann schieben Sie die linke und die rechte Basisabdeckung (82, 83) nach unten.



17. **Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig festgezogen sind bevor Sie den Lauftrainer benutzen.** Falls sich Plastikfolien auf den Aufklebern des Lauftrainers befinden, entfernen Sie diese. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Um Schäden am Trainingscomputer zu vermeiden, stellen Sie den Lauftrainer nicht in direktem Sonnenlicht auf. Bewahren Sie den mitgelieferten Innensechskantschlüssel gut auf. Er wird zum Einstellen des Laufbandes verwendet (siehe Seite 27 und 28). Anmerkung: Es können weitere Teile im Lieferumfang eingeschlossen sein.

BENUTZUNG DES LAUFTRAINERS

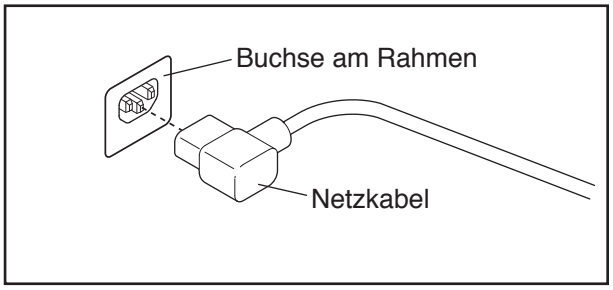
ANSCHLUSS DES NETZKABELS

Dieses Produkt muss geerdet sein. Sollte es nicht richtig funktionieren oder beschädigt sein, dann versichert die Erdung, dass der elektrische Strom dem Weg des geringsten Widerstandes folgt, und reduziert dadurch das Risiko eines Elektroschocks. Dieses Gerät wird mit einem Netzkabel geliefert, welches mit einem geräteerdenden Stromleiter und einem Erdungsstecker versehen ist. **WICHTIG: Falls das Netzkabel beschädigt ist, muss es mit einem vom Hersteller empfohlenen Netzkabel ersetzt werden.**

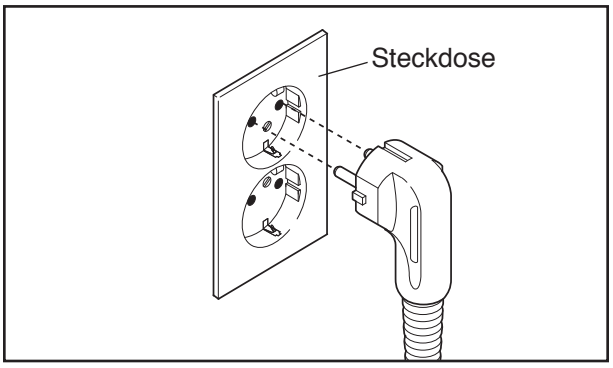
⚠ GEFAHR: Falscher Anschluss des geräteerdenden Leiters kann zu erhöhtem Risiko eines Elektroschocks führen. Konsultieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Service-Techniker, falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäss geerdet ist. Verändern Sie nichts am Stecker, der mit diesem Gerät geliefert wird. Falls er nicht in die Steckdose passen sollte, sollten Sie eine angemessene Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren lassen.

Folgen Sie den unten angeführten Schritten, um das Netzkabel einzustecken.

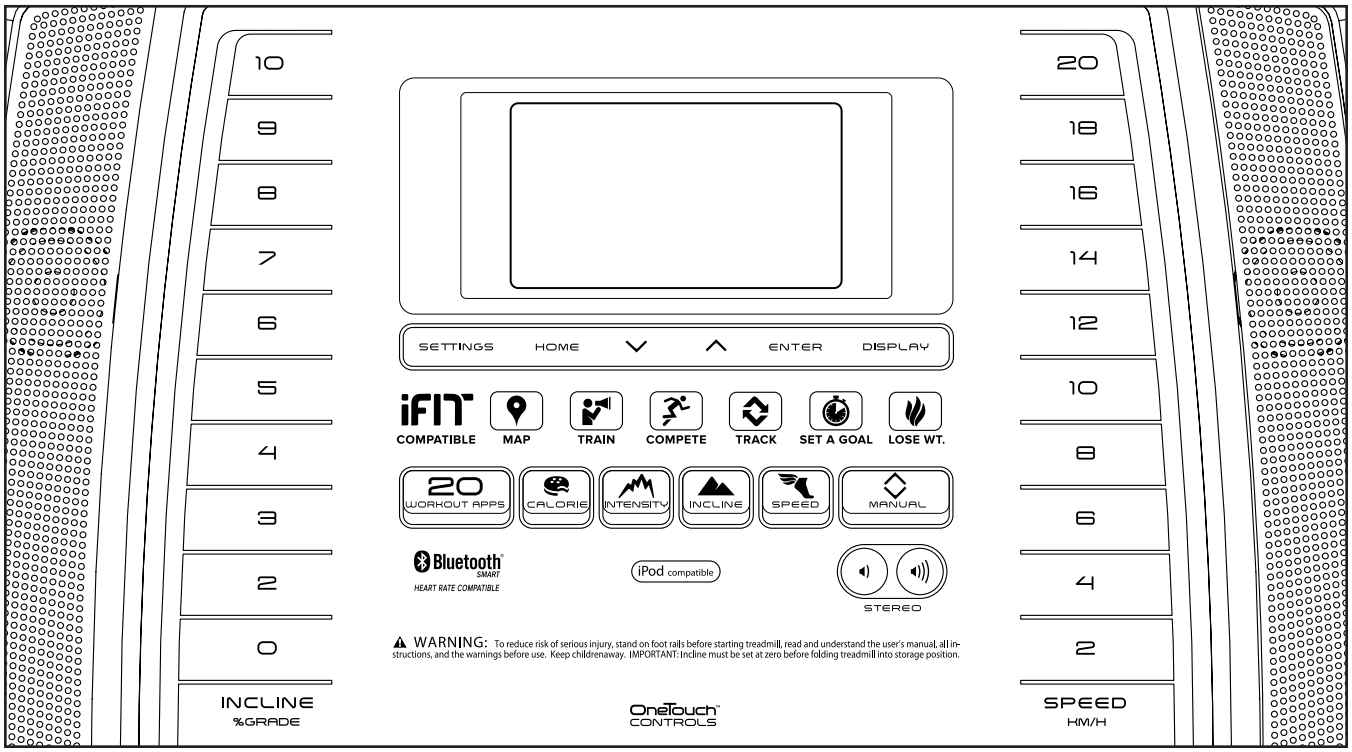
1. Stecken Sie das angedeutete Ende des Netzkabels in die Buchse am Rahmen ein.



2. Stecken Sie das Netzkabel in eine passende Steckdose, die gemäß allen örtlichen Regeln und Vorschriften richtig installiert und geerdet wurde.



COMPUTERDIAGRAMM



FUNKTIONEN DES TRAININGSCOMPUTERS

Der Trainingscomputer des Lauftrainers bietet eine beeindruckende Anzahl von Funktionen an, die Ihr Training wirksamer und angenehmer gestalten werden. Wenn man den manuellen Modus verwendet, kann man die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers auf Tastendruck verändern. Während des Trainings zeigt der Computer sofortige Rückmeldungen an. Man kann mithilfe des Handgriff-Pulsmessers oder des Brustgurt-Pulsmessers sogar seine Herzfrequenz messen.

Zusätzlich bietet der Trainingscomputer eine Auswahl an integrierte Workouts an. Jedes Workout kontrolliert automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung des Lauftrainers. Dadurch werden Sie durch eine wirkungsvolle Trainingsroutine geführt.

Der Trainingscomputer bietet auch einen revolutionären iFit®-Modus an, der es dem Lauftrainer ermöglicht, mit Ihrem drahtlosen Netzwerk durch ein optionales iFit-Modul zu kommunizieren. Im iFit-Modus kann man individuell gestaltete Workouts herunterladen, seine eigenen Workouts erstellen, seine Workout-Resultate verfolgen, gegen andere iFit-Benutzer im Wettkampf antreten und viele andere Funktionen abrufen. **Man kann jederzeit ein iFit-Modul erwerben, indem man auf www.iFit.com geht oder die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung anruft.**

Sie können durch den Lautsprecher des Trainingscomputers sogar während des Trainings Ihre Lieblings-Workout-Musik oder Audiobücher anhören.

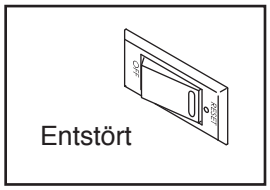
Um das Gerät einzuschalten, siehe Seite 18. **Um den manuellen Modus zu benutzen,** siehe Seite 18. **Um ein integriertes Workout zu benutzen,** siehe Seite 20. **Um ein Zielsetzungsworkout zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um ein iFit-Workout zu benutzen,** siehe Seite 21. **Um den Einstellungsmodus zu benutzen,** siehe Seite 22. **Um die Lautsprecheranlage zu benutzen,** siehe Seite 24.

Anmerkung: Der Computer kann die Geschwindigkeit und Distanz sowohl in Kilometern als auch in Meilen angeben. Um zu sehen, welche Maßeinheit ausgewählt wurde, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 22. Der Einfachheit halber sind die Anleitungen in diesem Abschnitt mit Kilometern angegeben.

WICHTIG: Falls sich auf dem Trainingscomputer Plastikfolien befinden, entfernen Sie diese. Um Schäden an der Laufplattform zu vermeiden, tragen Sie bitte immer saubere Turnschuhe auf dem Lauftrainer. Bei der ersten Benutzung des Lauftrainers, beachten Sie die Einstellung des Laufbandes und richten Sie dieses, falls notwendig, so aus, dass es in der Mitte verläuft (siehe Seite 28).

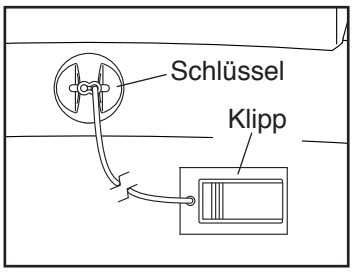
DAS GERÄT EINSCHALTEN

WICHTIG: Sollte der Lauftrainer kalten Temperaturen ausgesetzt worden sein, dann lassen Sie ihn erst auf Raumtemperatur erwärmen, bevor Sie den Strom einschalten. Andernfalls können die Displays oder andere elektronische Teile beschädigt werden.



Stecken Sie das Netzkabel ein (siehe Seite 16). Als nächstes machen Sie den Netzschalter auf dem Lauftrainerrahmen nahe des Netzkabels ausfindig. Stellen Sie den Netzschalter auf die Reset (Entstör) -Position.

WICHTIG: Der Trainingscomputer verfügt über einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays aufleuchten sobald man das Netzkabel einsteckt und den Überlastschalter auf die Reset-Position einstellt, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp) -Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays beleuchtet, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus auszuschalten.



Steigen Sie auf die Fußleisten des Lauftrainers. Finden Sie den Klipp, der mit dem Schlüssel verbunden ist und schieben Sie den Klipp auf den Bund Ihrer Kleidung. Stecken Sie dann den Schlüssel in den Trainingscomputer. Nach einem Moment leuchten die Displays auf. **WICHTIG: Im Notfall kann man den Schlüssel aus dem Computer herausziehen, wodurch das Laufband langsam angehalten wird. Testen Sie den Klipp, indem Sie vorsichtig ein paar Schritte rückwärts laufen. Wird dabei der Klipp nicht aus dem Trainingscomputer herausgezogen, dann müssen Sie die Position des Klipps verändern.**

WICHTIG: Bevor Sie den Lauftrainer benutzen, unternehmen Sie die folgenden Schritte, um sicherzugehen, dass der Trainingscomputer den richtigen Neigungsgrad des Lauftrainers anzeigt. Drücken Sie die Incline (Neigungs) -Auf-Taste einmal. Drücken Sie entweder die Incline-Ab-Taste oder die kleinste Zahl der nummerierten Neigungstasten, um den Lauftrainer auf die niedrigste Einstellung einzustellen. Wenn sich der Rahmen nicht mehr bewegt, dann kann man den Lauftrainer in Betrieb nehmen.

DEN MANUELLEN MODUS BENUTZEN

1. **Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.**

   Siehe links unter DAS GERÄT EINSCHALTEN.

2. **Den manuellen Modus wählen.**

   Drücken Sie die Manual (Manuelle-Kontroll) -Taste am Trainingscomputer, um den manuellen Modus einzustellen.

3. **Das Laufband starten.**

   Um das Laufband zu starten, drücken Sie die Start-Taste, die Speed (Geschwindigkeits) -Erhöhungstaste oder eine der von 2 bis 20 nummerierten Speed-Tasten.

   Wenn Sie die Start-Taste oder die Speed-Erhöhungstaste drücken, beginnt das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Ändern Sie während Ihres Trainings auf Wunsch die Geschwindigkeit des Laufbandes, indem Sie die Speed-Erhöhungstaste oder -Verringerungstaste drücken. Jedesmal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,1 km/h. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, ändert sich die Geschwindigkeitseinstellung um 0,5 km/h. Anmerkung: Nach Drücken der Taste kann es einen Moment dauern, bis das Laufband die gewünschte Geschwindigkeit erreicht.

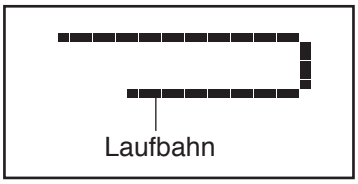
   Wenn Sie eine der nummerierten Speed-Tasten drücken, ändert das Laufband allmählich die Geschwindigkeit, bis es die gewählte Geschwindigkeitseinstellung erreicht.

   Um das Laufband anzuhalten, drückt man auf die Stop (Stopp) -Taste. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Laufband wieder in Bewegung zu setzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed-Erhöhungstaste.

4. **Auf Wunsch die Neigung des Lauftrainers verändern.**

   Um die Neigung des Lauftrainers zu ändern, drücken Sie die Incline (Neigungs) -Auf- oder -Ab-Taste oder eine der Incline-Tasten, die von 0 bis 10 nummeriert sind. Jedes Mal wenn Sie eine der Tasten drücken, ändert sich die Neigung stufenweise bis die gewünschte Neigungsstufe erreicht ist.

5. **Mithilfe der Displays Ihren Fortschritt verfolgen.**



Wenn der manuelle Modus eingestellt ist, zeigt die obere Hälfte des Displays eine 400 m lange Laufbahn an. Während man geht oder läuft, erscheinen um die Laufbahn herum Indikatoren, bis die ganze Laufbahn aufleuchtet. Die Laufbahn wird dann verschwinden und die Indikatoren fangen von vorne an aufzuleuchten.

Die linke, untere Ecke des Displays gibt die vergangene Zeit, die Distanz, die man hinter sich gelegt hat, und den Neigungsgrad des Lauftrainers an. Drücken Sie die Display-Taste mehrmals, um die vergangene Zeit oder die Distanz abzurufen. Anmerkung: Wenn ein integriertes Workout eingestellt ist, zeigt das Display nicht die bereits abgelaufene Zeit, sondern die noch im Programm verbleibende Zeit an.

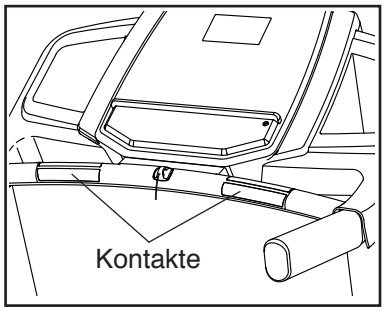
Die untere, rechte Ecke des Displays zeigt die ungefähre Anzahl an Kalorien die Sie verbraucht haben und die Geschwindigkeit des Laufbandes. Die rechte Seite des Displays zeigt auch Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen.

Um das Display neu einzustellen, drücken Sie die Stop-Taste, entfernen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn wieder ein.

6. **Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.**

Sie können mit dem Handgriff-Pulsmesser oder dem Brustgurt-Pulsmesser Ihre Herzfrequenz messen **(siehe Seite 23 für weitere Informationen bezüglich des Brustgurt-Pulsmessers).** Anmerkung: Der Trainingscomputer ist mit BLUETOOTH® Smart Pulsmessern kompatibel.

Anmerkung: Benutzt man den Handgriff-Pulsmesser und den Brustgurt-Pulsmesser gleichzeitig, dann kann der Trainingscomputer die Herzfrequenz nicht richtig angeben.



Bevor Sie den Handgriff-Pulsmesser benutzen, entfernen Sie die Plastikfolien von den Metallkontakten auf der Pulsstange. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände sauber sind.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, **stellen Sie sich auf die Fußleisten** und halten Sie die Pulsstange, wobei Ihre Handflächen auf den Metallkontakten aufliegen müssen. **Halten Sie Ihre Hände ruhig.** Wenn Ihr Puls gefunden wird, erscheinen erst einige Striche und dann wird Ihre Herzfrequenz angezeigt. **Die Herzfrequenzmessung wird am genauesten, wenn Sie die Kontakte noch ungefähr weitere 15 Sekunden lang berühren.**

7. **Den Schlüssel nach dem Training aus dem Trainingscomputer herausziehen.**

Steigen Sie auf die Fußleisten, drücken Sie die Stop-Taste und **stellen Sie die Neigung des Lauftrainers auf Null ein. Die Neigung muss auf Null eingestellt sein. Andernfalls könnte der Lauftrainer beschädigt werden, wenn Sie ihn in die Lagerungsposition zusammenklappen.** Ziehen Sie dann den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus und bewahren Sie ihn an einem sicheren Ort auf.

Wenn Sie mit der Benutzung des Lauftrainers fertig sind, schalten Sie den Netzschalter auf Off (aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus. **WICHTIG: Andernfalls können die elektronischen Teile des Lauftrainers vorzeitig abgenutzt werden.**

BENUTZEN EINES INTEGRIERTEN WORKOUTS

1. **Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.**

   Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. **Ein integriertes Workout auswählen.**

   Um ein integriertes Workout einzustellen, drücken Sie die Calorie (Kalorien) -Taste, die Intensity (Intensitäts) -Taste, die Incline (Neigungs) -Taste oder die Speed (Geschwindigkeits) -Taste mehrmals, bis das gewünschte Workout am Display erscheint.

   Wenn Sie ein integriertes Workout auswählen, zeigen die Displays die maximale Neigung, die maximale Geschwindigkeit und die Dauer des Workouts an. Ebenso wird ein Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts in der Matrix auftauchen.

3. **Das Programm starten.**

   Drücken Sie die Start-Taste oder die Speed-Erhöhungstaste, um das Programm zu starten. Einen Moment, nachdem die Taste gedrückt wurde, wird sich der Lauftrainer automatisch an die erste Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung des Workouts anpassen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

   Jedes Workout ist in Einheiten eingeteilt. Je eine Geschwindigkeits- und eine Neigungseinstellung sind für jede Einheit vorprogrammiert. Anmerkung: Es kann vorkommen, dass dieselbe Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung für aufeinander folgende Einheiten einprogrammiert ist.

   Während mancher Workouts wird Ihr Fortschritt im Querschnitt angezeigt. Der blinkende Abschnitt des Querschnitts zeigt die laufende Einheit des Workouts an. Die Höhe des blinkenden Abschnitts gibt die Geschwindigkeitseinstellung der laufenden Einheit an.

   Am Ende jeder Einheit erklingt eine Serie von Tönen. Wenn eine neue Geschwindigkeit oder Neigungseinstellung für die nächste Einheit einprogrammiert ist, wird die neue Geschwindigkeit oder Neigungseinstellung ein paar Sekunden auf der Anzeige blinken. Der Lauftrainer stellt sich dann automatisch auf die Geschwindigkeits- und/oder Neigungseinstellung der nächsten Einheit ein.

   Das Workout geht so weiter, bis der letzte Abschnitt des Querschnitts am Display blinkt und die letzte Einheit beendet ist. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

   Wenn die Geschwindigkeit oder die Neigung während des Programms für Sie irgendwann zu hoch oder zu niedrig eingestellt ist, kann man die Einstellung mithilfe der Speed oder Incline-Tasten manuell verändern. **Wenn aber die nächste Einheit beginnt, stellen sich sowohl Geschwindigkeit wie Neigung auf die vorprogrammierten Einstellungen jener Einheit ein.**

   Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stop (Stopp) -Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed-Erhöhungstaste. Das Laufband beginnt dann, sich mit einer Geschwindigkeit von 2 km/h zu bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen der nächsten Einheit anpassen.

4. **Mithilfe der Displays Ihren Fortschritt verfolgen.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

5. **Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. **Den Schlüssel nach dem Training aus dem Trainingscomputer herausziehen.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

BENUTZEN EINES ZIELSETZUNGSWORKOUTS

1. **Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.**

   Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. **Ein Kalorien-, Distanz- oder Zeit-Ziel setzen.**

   Drücken Sie die Set A Goal (Ziel-Setzen) -Taste mehrmals, bis der Name des gewünschten Zieles am Display erscheint.

   Dann benutzen Sie die Auf- und Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe) -Taste, um das gewünschte Ziel zu setzen.

3. **Das Programm starten.**

   Drücken Sie die Start-Taste, um das Programm zu starten. Einen Moment nachdem man die Taste gedrückt hat, beginnt das Laufband sich zu bewegen. Halten Sie sich an den Haltestangen fest und fangen Sie an zu gehen.

   Das Workout funktioniert auf dieselbe Weise wie der manuelle Modus (siehe die Seiten 18 und 19).

   Das Workout wird so weiterlaufen, bis Sie das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht haben. Das Laufband hört dann langsam auf, sich zu bewegen.

   Anmerkung: Das Kalorienziel ist die ungefähre Anzahl an Kalorien, die man während des Workouts verbrennen wird. Die tatsächliche Anzahl an verbrauchten Kalorien hängt von mehreren Faktoren ab, wie zum Beispiel von Ihrem Gewicht.

4. **Mithilfe der Displays Ihren Fortschritt verfolgen.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

5. **Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

6. **Den Schlüssel nach dem Training aus dem Trainingscomputer herausziehen.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

BENUTZEN EINES IFIT-WORKOUTS

Anmerkung: Um ein iFit-Workout zu benutzen, benötigen Sie ein optionales iFit-Modul. **Man kann jederzeit ein iFit-Modul erwerben, indem man auf www.iFit.com geht oder die Telefonnummer auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung anruft.** Man braucht auch einen Computer mit einem USB-Anschluss und eine Internet-Verbindung. Zusätzlich benötigen Sie Zugriff auf ein drahtloses Netzwerk, inklusive eines 802.11b/g/n Routers mit aktiviertem SSID-Broadcast (versteckte Netzwerke werden nicht unterstützt). Man muss auch eine iFit.com-Mitgliedschaft haben.

1. **Den Schlüssel in den Trainingscomputer einstecken.**

   Siehe DAS GERÄT EINSCHALTEN auf Seite 18.

2. **Schieben Sie das iFit-Modul in den Trainingscomputer hinein.**

   Um das iFit-Modul einzufügen, folgen Sie den Anweisungen, die im Lieferumfang des iFit-Moduls enthalten sind.

   WICHTIG: Um den Vorschriften für Belastungsanforderungen nachzukommen, müssen Menschen einen Abstand von mindestens 20 cm von der Antenne und vom Sender des iFit-Moduls einhalten und die beiden Geräte dürfen nicht an irgendeiner anderen Antenne oder einem weiteren Sender angeschlossen werden.

3. **Einen Benutzer wählen.**

   Falls mehr als ein Benutzer angemeldet ist, können Sie am iFit-Hauptbildschirm Benutzer wechseln. Mithilfe der Auf- und Ab-Tasten neben der Enter (Eingabe) -Taste kann man einen Benutzer auswählen.

4. **Ein iFit-Workout wählen.**

   Um ein iFit-Workout, das sich auf Ihrem Verzeichnis befindet, herunterzuladen, drücken Sie die Map (Karte), Train (Trainieren) oder Lose Wt. (Gewichtsverlust) -Taste. Dann ladet sich das nächste sich auf Ihrem Verzeichnis befindende Workout dieser Art herunter.

   Um an einem Wettkampf teilzunehmen, den man schon vorher eingeplant hat, drücken Sie die Compete (Wettbewerb) -Taste.

   Um ein iFit-Workout zu wiederholen, das man erst vor kurzem von seinem Kalender heruntergeladen hat, drücken Sie erst die Track (Verfolgen) -Taste. Als nächstes drücken Sie die Auf- und Ab-Taste, um das gewünschte Workout auszuwählen. Drücken Sie die Enter-Taste, um das Programm zu starten.

Weitere Informationen über iFit-Workouts finden Sie auf www.iFit.com.

Wenn Sie ein iFit-Workout auswählen, zeigt das Display den Namen, die Dauer, die maximale Geschwindigkeitseinstellung und die Distanz des Workouts an. Das Display zeigt auch die ungefähre Anzahl an Kalorien, die Sie während des Workouts verbrauchen werden, und einen Querschnitt der Geschwindigkeitseinstellungen des Workouts an.

Falls Sie ein Wettbewerbs-Workout ausgewählt haben, wird das Display bis zum Start des Wettrennens herunterzählen.

Anmerkung: Jede iFit-Taste kann auch Demo-Workouts aktivieren. Um die Demo-Workouts zu benutzen, entfernen Sie das iFit-Modul vom Trainingscomputer und drücken Sie eine der iFit-Tasten.

5. **Das Programm starten.**

   Siehe Schritt 3 auf Seite 20.

   Manche Workouts haben einen Audio-Trainer, der Sie durch Ihr Workout führt. Sie können eine Einstellung für Ihren Audio-Trainer wählen (siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 22).

   Man kann das Workout jederzeit durch Drücken der Stop (Stopp) -Taste abbrechen. Die Zeit blinkt dann am Display. Um das Workout fortzusetzen, drücken Sie die Start-Taste oder die Speed (Geschwindigkeits) -Erhöhungstaste. Das Laufband wird sich zunächst mit der Geschwindigkeit der ersten Workout-Einheit bewegen. Wenn die nächste Einheit des Workouts beginnt, wird sich der Lauftrainer automatisch der Geschwindigkeits- und Neigungseinstellung der nächsten Einheit anpassen.

6. **Mithilfe der Displays Ihren Fortschritt verfolgen.**

   Siehe Schritt 5 auf Seite 19.

   Der Trainingscomputer wird eine Karte des Pfades, den Sie gehen oder laufen werden, oder eine Bahn und die Anzahl der Runden, die Sie beenden, anzeigen.

   Während eines Wettbewerb-Workouts zeigt der Trainingscomputer Ihren Fortschritt während des Wettbewerbs an. Während Sie um die Wette laufen, zeigt die obere Linie in der Matrix wieviel des Rennens Sie schon hinter sich haben. Die anderen Linien zeigen Ihre vier nächstgelegenen Konkurrenten an. Das Ende der Matrix repräsentiert das Ende des Rennens.

7. **Nach Wunsch die Herzfrequenz messen.**

   Siehe Schritt 6 auf Seite 19.

8. **Den Schlüssel nach dem Training aus dem Trainingscomputer herausziehen.**

   Siehe Schritt 7 auf Seite 19.

Weitere Informationen über den iFit-Modus finden Sie auf www.iFit.com.

DER EINSTELLUNGSMODUS

Der Trainingscomputer ist mit einem Einstellungsmodus versehen, der Übersicht über die Lauftrainer-Information verleiht und es Ihnen möglich macht, Ihre Computereinstellungen persönlich zu gestalten.

1. **Den Einstellungsmodus wählen.**

   Um den Einstellungsmodus einzustellen, drücken Sie die Settings (Einstellungs) -Taste. Wurde der Einstellungsmodus gewählt, dann erscheint die folgende Information:

   Das Zeit-Display wird die gesamte Anzahl an Stunden anzeigen, die der Lauftrainer in Betrieb war.

   Das Distanz-Display wird Ihnen die gesamte Anzahl an Kilometern (oder Meilen) anzeigen, die sich das Laufband bewegt hat.

   Das Display wird den Status eines iFit-Moduls angeben. Falls ein iFit-Modul angeschlossen ist, scheinen am Display die Worte WIFI MODULE (WLAN-Modul) auf.

2. Die optionalen Bildschirme wählen.

Während der Einstellungsmodus ausgewählt ist, zeigt die Matrix verschiedene optionale Bildschirme an. Mithilfe der Ab-Taste neben der Enter (Eingabe) -Taste kann man die folgenden Bildschirme wählen:

UNITS (Einheiten)—Um die Maßeinheit zu ändern, drücken Sie die Enter-Taste. Um die Distanz in Meilen abzurufen, wählen Sie ENGLISH (englisch). Um die Distanz in Kilometern abzurufen, wählen Sie METRIC (metrisch).

DEMO—Der Trainingscomputer ist mit einem Display-Demo-Modus versehen, der verwendet werden kann, wenn der Lauftrainer in einem Geschäft ausgestellt wird. Während der Demo-Modus eingeschaltet ist, funktioniert der Computer ganz normal, sobald man das Netzkabel einsteckt, den Netzschalter auf die Reset (Entstör) -Position schaltet und den Schlüssel einsteckt. Wenn man aber den Schlüssel entfernt, dann bleiben die Displays beleuchtet, obwohl die Tasten nicht funktionieren. Falls der Demo-Modus eingeschaltet ist, erscheint das Wort ON (ein) in der Matrix. Um den Demo-Modus ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste.

Ist ein iFit-Modul angeschlossen, dann kann man auch die folgenden Bildschirme wählen:

TRAINER VOICE (Stimme des Trainers)—Um den Audio-Trainer ein- oder auszuschalten, drücken Sie die Enter-Taste.

DEFAULT MENU (Standardmenü)—Das Standardmenü erscheint, wenn man den Schlüssel in den Trainingscomputer einsteckt oder die Home (Ausgangs) -Taste drückt. Drücken Sie die Enter-Taste mehrmals, um den manuellen Hauptbildschirm oder den iFit-Bildschirm als Standardmenü zu wählen.

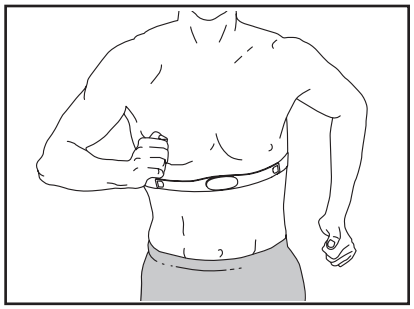
CHECK WIFI STATUS (WLAN-Status überprüfen)—Drücken Sie die Enter-Taste, um den Status des iFit-Moduls zu prüfen. Das untere Display wird die Nummer der Softwareversion, das SSID des Netzes, die Verschlüsselungsart, den Anschlussstatus, die Signalstärke des WLAN, die Internet-Adresse des Moduls, die Anzahl gemeldeter Benutzer und deren Namen, die Resultate der Domänennamenssuche und den Status des iFit-Servers angeben.

SEND/RECEIVE DATA (Daten senden/empfangen)—Um Workouts, Workout-Protokolle und Aktualisierungen senden und empfangen zu können, drücken Sie die Enter-Taste. Wenn der Prozess fertig ist, erscheinen die Worte TRANSFERS DONE (Übertragungen fertig) am Display.

3. Aus dem Einstellungsmodus aussteigen.

Um vom Einstellungsmodus auszusteigen, drücken Sie die Settings (Einstellungs) -Taste**.**

DER ZUSÄTZLICH ERHÄLTLICHE BRUSTGURT-PULSMESSER

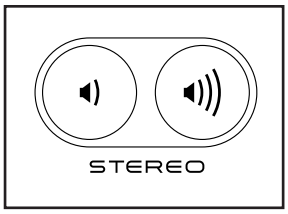


Ob es Ihr Ziel ist, Fett abzubauen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, die besten Resultate erhält man dann, wenn man während der Workouts den Puls im richtigen Bereich hält. Der zusätzlich erhältliche Brustgurt-Pulsmesser macht es Ihnen möglich, während des Trainings Ihre Herzfrequenz andauernd zu überprüfen, wodurch Sie individuelle Fitnessziele leichter erreichen. **Information zum Kauf eines Brustgurt-Pulsmessers finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.**

Anmerkung: Der Computer ist mit allen BLUETOOTH Smart Pulsmessern kompatibel.

BENUTZEN DER LAUTSPRECHERANLAGE

Um Musik oder Hörbücher durch die Lautsprecheranlage des Trainingscomputers während des Trainings anzuhören, stecken Sie ein Tonkabel mit 3,5 mm Klinkenstecker zu 3,5 mm Klinkenstecker (nicht mitgeliefert) in die Buchse am Trainingscomputer und in die Buchse Ihres MP3-Players, CD-Players oder eines anderen persönlichen Audio-Players ein. **Achten Sie darauf, dass das Tonkabel vollständig eingesteckt ist. Anmerkung: Tonkabel sind in Elektrofachgeschäften erhältlich.**



Drücken Sie nun die Playtaste Ihres MP3-, CD- oder anderen persönlichen Audio-Players. Stellen Sie die Lautstärke an Ihrem persönlichen Audio-Player ein oder benutzen Sie die Lautstärkeregler am Trainingscomputer.

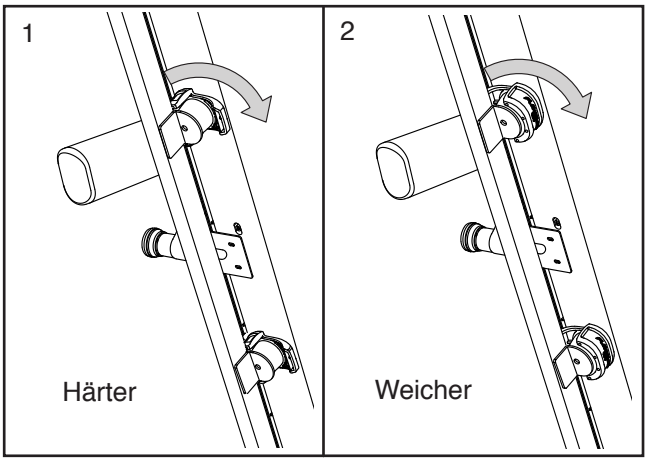
Falls Sie einen CD-Player benutzen und die CD springt, legen Sie den CD-Player auf den Boden oder eine andere ebene Fläche anstatt auf den Trainingscomputer.

DAS DÄMPFUNGSSYSTEM EINSTELLEN

Der Lauftrainer ist mit einem Dämpfungssystem ausgestattet, welches die Belastung der Gelenke beim Gehen und Laufen vermindert.

Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und ziehen Sie das Netzkabel heraus. Um die Polsterung anders einzustellen, muss man den Lauftrainer erst in die Lagerungsposition geben (siehe ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS auf Seite 25).

Drehen Sie die Polsterung auf die in Abbildung 1 gezeigte Position, um diese härter zu machen. Drehen Sie die Polsterung in die in Abbildung 2 gezeigte Position, um sie weicher zu machen. Verstellen Sie die anderen Polsterungen auf die gleiche Weise. **Anmerkung: Vergewissern Sie sich, dass die Polsterungen auf der linken und rechten Seite des Lauftrainers die gleiche Festigkeit haben. Je schneller man auf dem Lauftrainer rennt oder je schwerer der Benutzer ist, umso härter sollte die Laufplattform eingestellt sein.**

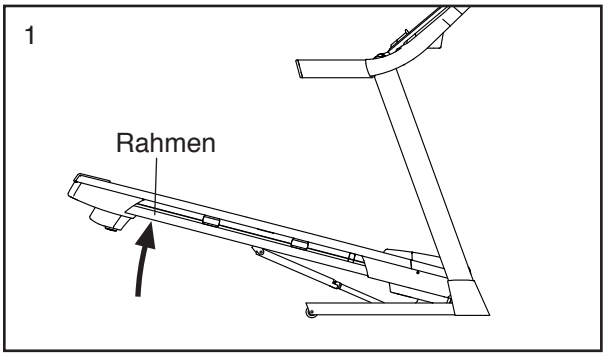


ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORTIEREN DES GERÄTS

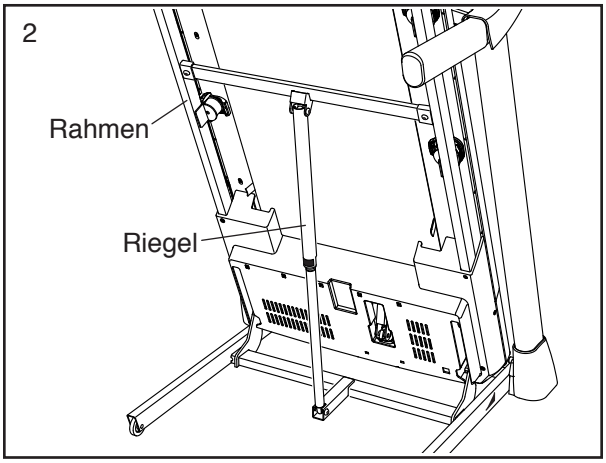
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFTRAINERS

Um ein Beschädigen des Lauftrainers zu vermeiden, stellen Sie die Neigung auf Null bevor Sie den Lauftrainer zusammenklappen. Entfernen Sie dann den Schlüssel und ziehen Sie das Netzkabel heraus. VORSICHT: Sie müssen in der Lage sein, ohne Schwierigkeiten 20 kg zu heben, um den Lauftrainer anzuheben, niederzulassen oder zu bewegen.

1. Halten Sie den Metallrahmen an der Stelle fest, die vom Pfeil markiert wird. **VORSICHT: Halten Sie den Rahmen nicht an den Plastikfußleisten. Beugen Sie Ihre Beine und halten Sie Ihren Rücken gerade.**



2. Heben Sie den Rahmen an, bis die Lagerungssperre in der Lagerungsposition einrastet. **VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die Lagerungssperre einrastet.**

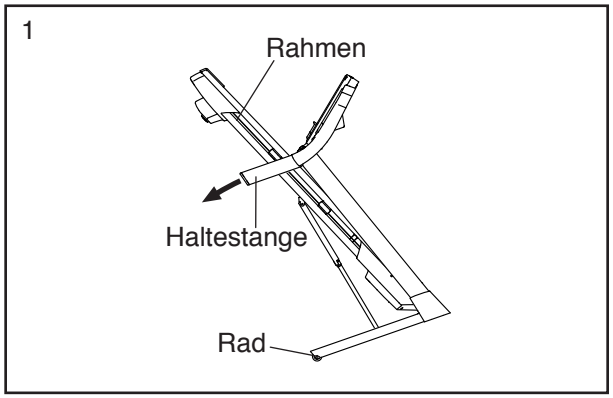


Legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter den Lauftrainer. Setzen Sie den Lauftrainer keinem direkten Sonnenlicht aus. Bewahren Sie den Lauftrainer bei Temperaturen über 30° C nicht in der Lagerungsposition auf.

TRANSPORTIEREN DES LAUFTRAINERS

Bevor Sie den Lauftrainer transportieren, klappen Sie ihn zusammen, wie links beschrieben. **VORSICHT: Sorgen Sie dafür, dass der Verriegelungsknopf in der Lagerungsposition eingerastet ist. Das Transportieren des Lauftrainers kann zwei Personen in Anspruch nehmen.**

1. Halten Sie den Rahmen und eine der Haltestangen fest und stützen Sie einen Fuß gegen ein Rad ab.



2. Ziehen Sie an der Haltestange bis der Lauftrainer auf den Rädern rollt. Transportieren Sie ihn vorsichtig zum gewünschten Ort. **VORSICHT: Verschieben Sie den Lauftrainer nicht, ohne ihn nach hinten zu kippen. Ziehen Sie dabei allerdings nicht am Rahmen. Und transportieren Sie ihn nicht über eine unebene Fläche.**

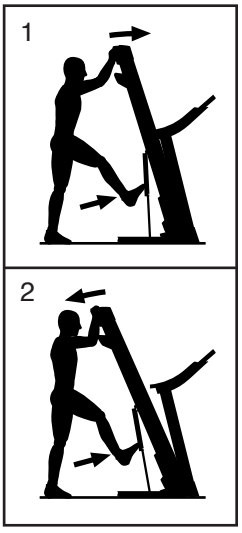
3. Stemmen Sie einen Fuß gegen ein Rad und lassen Sie den Lauftrainer langsam herunter.

DEN LAUFTRAINER ZUR BENUTZUNG HERUNTERLASSEN

1. Schieben Sie das obere Ende des Rahmens nach vorne und drücken Sie gleichzeitig leicht mit dem Fuß auf den oberen Teil der Lagerungssperre.

2. Während Sie die Lagerungssperre mit Ihrem Fuß kontrollieren, ziehen Sie das obere Ende des Rahmens zum Körper her.

3. Treten Sie zurück und lassen Sie den Rahmen auf den Boden gleiten.



WARTUNG UND FEHLERSUCHE

WARTUNG

Regelmäßige Wartung ist für die optimale Leistung des Gerätes und zur minimalen Abnutzung der Teile sehr wichtig. Bei jeder Verwendung des Lauftrainers müssen alle Teile davon überprüft und richtig festgezogen werden.

Reinigen Sie den Lauftrainer regelmäßig und halten Sie das Laufband sauber und trocken. **Drücken Sie als erstes den Netzschalter auf Off (aus) und ziehen Sie das Netzkabel heraus.** Benutzen Sie ein feuchtes Tuch und ein wenig von einem milden Reinigungsmittel, um die Außenteile des Lauftrainers abzuwischen. **WICHTIG: Sprühen Sie keine Flüssigkeiten direkt auf den Lauftrainer. Halten Sie Flüssigkeiten vom Trainingscomputer fern, um ein Beschädigen desselben zu vermeiden.** Trocknen Sie den Lauftrainer dann gründlich mit einem weichen Tuch ab.

FEHLERSUCHE

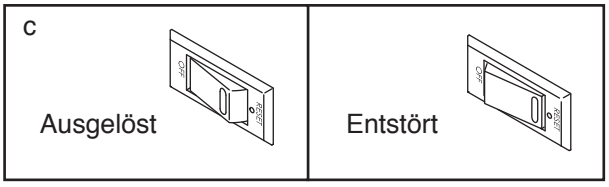
Die meisten Lauftrainerprobleme lassen sich mithilfe der nachstehenden, einfachen Schritte beheben. Finden Sie das für Sie zutreffende Symptom und folgen Sie den Anleitungen zur Behebung des Problems. Wenn Sie weitere Hilfe benötigen, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Das Gerät lässt sich nicht einschalten

a. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel an einer vorschriftsmäßig geerdeten Steckdose angeschlossen ist (siehe Seite 16). Falls man ein Verlängerungskabel braucht, soll man nur ein dreiädriges Kabel von 1 mm^2 Durchmesser und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

b. Nachdem das Netzkabel angeschlossen wurde, vergewissern Sie sich, dass der Schlüssel im Computer steckt.

c. Überprüfen Sie den Netzschalter, der am Rahmen des Lauftrainers in der Nähe des Netzkabels zu finden ist. Steht der Schalter wie abgebildet hervor, dann ist der Schalter ausgelöst worden. Um den Netzschalter wieder neu einzustellen, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.



SYMPTOM: Das Gerät schaltet sich während des Betriebs ab

a. Überprüfen Sie den Netzschalter (siehe Abbildung c links). Wurde der Schalter ausgelöst, warten Sie fünf Minuten bevor Sie den Schalter wieder hineindrücken.

b. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel eingesteckt ist. Wenn das Netzkabel eingesteckt ist, ziehen Sie es kurz heraus, warten Sie fünf Minuten und stecken Sie es wieder ein.

c. Ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus und stecken Sie ihn dann wieder ein.

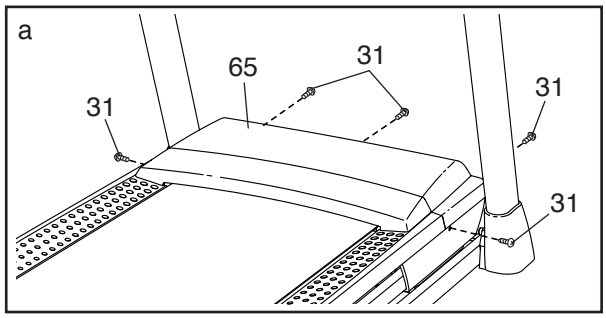
d. Wenn der Lauftrainer noch immer nicht läuft, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

SYMPTOM: Die Computerdisplays bleiben erleuchtet, nachdem man den Schlüssel vom Computer abgezogen hat

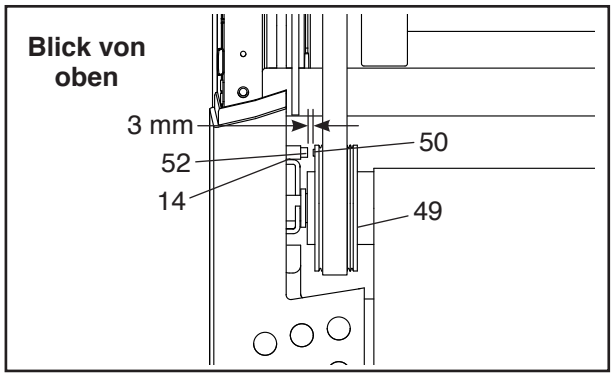
a. Am Bildschirm gibt es einen Display-Demo-Modus, der verwendet werden kann, wenn das Laufgerät in einem Geschäft ausgestellt wird. Wenn die Displays erleuchtet bleiben, nachdem man den Schlüssel abgezogen hat, dann ist der Demo-Modus eingeschaltet. Um den Demo-Modus auszuschalten, halten Sie die Stop (Stopp) -Taste mehrere Sekunden lang niedergedrückt. Bleiben die Displays dann immer noch erleuchtet, siehe DER EINSTELLUNGSMODUS auf Seite 22, um den Demo-Modus abzuschalten.

SYMPTOM: Die Displays des Trainingscomputers funktionieren nicht richtig

a. Ziehen Sie den Schlüssel vom Computer ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Entfernen Sie nun die fünf #8 x 3/4" Flachrundkopfschrauben (31), und drehen Sie vorsichtig die Motorhaube (65) herunter.



Finden Sie den Membranenschalter (52) und den Magneten (50) auf der linken Seite der Rolle (49). Drehen Sie die Rolle, sodass der Magnet mit dem Membranenschalter übereinstimmt. **Der Abstand zwischen dem Magnet und dem Membranenschalter sollte ungefähr 3 mm sein.** Wenn notwendig, lockern Sie die #8 x 3/4" Bohrschraube (14), bewegen Sie den Membranenschalter ein wenig und ziehen Sie die Bohrschraube dann wieder fest. Befestigen Sie die Motorhaube (nicht abgebildet) wieder und schalten Sie das Laufgerät ein paar Minuten lang ein, um die Geschwindigkeitsablesung zu überprüfen.



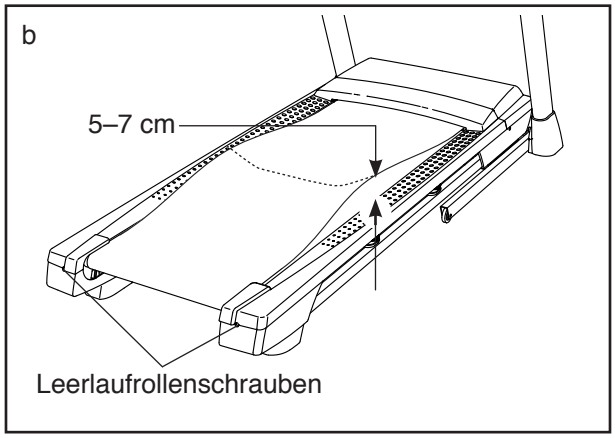
SYMPTOM: Die Neigung des Lauftrainers stellt sich bei Veränderungen nicht richtig ein

a. Halten Sie die Stop (Stopp) -Taste und die Speed (Geschwindigkeits) -Erhöhungstaste niedergedrückt, stecken Sie den Schlüssel in den Trainingscomputer und lassen Sie dann die Stop-Taste und die Speed-Erhöhungstaste los. Drücken Sie nun die Stop-Taste und dann die Incline (Neigungs) -Auf- oder -Ab-Taste. Der Lauftrainer wird sich automatisch auf den höchsten Neigungsgrad einstellen und dann zum niedrigsten Grad zurückkehren. Dadurch wird die Neigung kalibriert. Sollte sich die Neigung nicht kalibrieren, drücken Sie die Stop-Taste nochmals und dann die Incline-Auf- oder -Ab-Taste noch einmal. Wenn die Neigung kalibriert ist, ziehen Sie den Schlüssel aus dem Trainingscomputer heraus.

SYMPTOM: Das Laufband wird beim Gehen langsamer

a. Falls ein Verlängerungskabel benötigt wird, soll man nur ein dreiädriges Kabel von 1 mm^2 und von weniger als 1,5 m Länge verwenden.

b. Sollte das Laufband zu straff angezogen sein, wird die Leistung des Lauftrainers verringert und das Laufband kann beschädigt werden. Ziehen Sie den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.

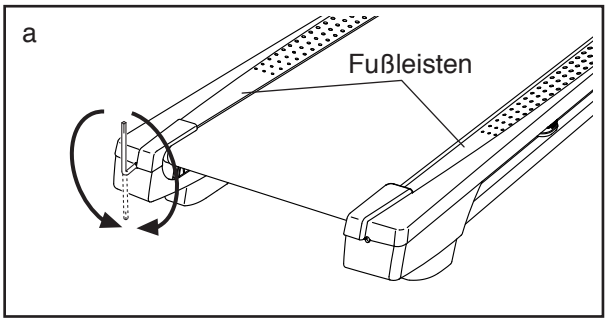


c. Ihr Lauftrainer ist mit einem Laufband ausgestattet, das mit einem Hochleistungsschmiermittel versehen ist. **WICHTIG: Sprühen Sie das Laufband oder die Laufplattform niemals mit Silikon oder anderen Substanzen ein, es sei denn ein bevollmächtigter Kundendienstmitarbeiter weist Sie dazu an. Solche Mittel können am Laufband Schäden verursachen und übermäßige Abnutzungserscheinungen hervorrufen.** Wenn Sie meinen, dass das Laufband besser geschmiert werden sollte, siehe Vorderseite der Bedienungsanleitung.

d. Wenn das Laufband immer noch langsamer wird, während man darauf geht, siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung.

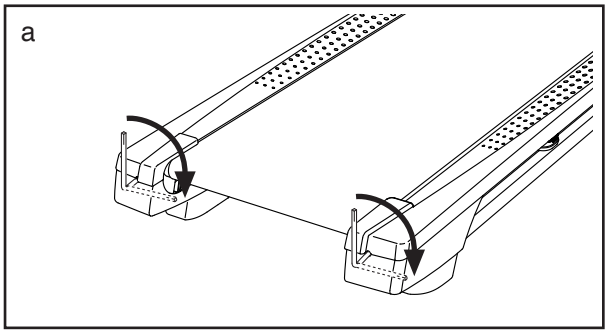
SYMPTOM: Das Laufband liegt nicht zentriert zwischen den Fußleisten auf. WICHTIG: Falls das Laufband gegen die Fußleisten reibt, könnte das Laufband beschädigt werden.

a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS. Hat sich das Laufband nach links verschoben,** drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn. **Hat sich das Laufband nach rechts verschoben,** drehen Sie die linke Leerlaufrollenschraube um eine 1/2 Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff anzuziehen. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und lassen Sie den Lauftrainer ein paar Minuten laufen. Wiederholen Sie diesen Vorgang bis das Laufband zentriert aufliegt.



SYMPTOM: Das Laufband rutscht, wenn man darauf geht

a. Ziehen Sie zuerst den Schlüssel ab und **ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL HERAUS.** Drehen Sie beide Leerlaufrollenschrauben mithilfe des Innensechskantschlüssels um eine 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn man es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufplattform anheben kann. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert aufliegt. Stecken Sie sowohl das Netzkabel als auch den Schlüssel wieder ein und gehen Sie einige Minuten vorsichtig auf dem Lauftrainer. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig straff gezogen ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

⚠WARNUNG: Bevor man mit einem Trainingsprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders für Personen über 35 Jahre oder für Personen mit Gesundheitsproblemen wichtig.

Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit von Herzfrequenzablesungen beeinträchtigen. Der Pulsmesser ist nur als Trainingshilfe gedacht, indem er allgemeine Trends bei der Pulsmessung feststellt.

Diese Richtlinien werden Ihnen dabei helfen, Ihr Trainingsprogramm zu erstellen. Jedoch für detailliertere Trainingsinformationen sollten Sie sich ein angesehenes Buch kaufen oder einen Arzt konsultieren. Vergessen Sie nicht, dass auch eine ausgewogene Nahrung und genügend Schlaf für erfolgreiche Resultate wichtig sind.

TRAININGSINTENSITÄT

Ob es Ihr Ziel ist, Fett zu verbrennen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken, das Trainieren mit der passenden Intensität ist der Schlüssel zum Erfolg. Der Pulsschlag kann einem dabei helfen, die passende Intensität zu bestimmen. Die Tabelle unten gibt empfohlene Herzfrequenzwerte zur Fettverbrennung und zum Aerobictraining an.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♡
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♡
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♡
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Um den richtigen Intensitätsgrad zu finden, suchen Sie Ihr Alter unten auf der Tabelle (runden Sie Ihr Alter auf die nächste Dekade auf oder ab). Die drei Zahlen, die dann über Ihrem Alter liegen, geben Ihre „Trainingszone“ an. Die niedrigste Zahl gibt an, wie hoch Ihr Puls sein muss, um Fett zu verbrennen. Die mittlere Zahl gibt Ihren Puls bei maximaler Fettverbrennung an. Und die höchste Zahl gibt Ihren Puls bei aerobem Training an.

Fettverbrennung—Um Fett wirksam zu verbrennen, muss man bei niedriger Intensität über einen längeren Zeitraum trainieren. Während der ersten paar Minuten eines Trainings verbrennt der Körper Kohlehydrate. Erst danach beginnt der Körper, gelagertes Fett zur Energiegewinnung freizumachen. Wenn Sie also Fett verbrennen wollen, müssen Sie mit einer Intensität trainieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der niedrigsten Zahl Ihrer Trainingszone hält. Zur optimalen Fettverbrennung soll Ihre Herzfrequenz bei der mitt-leren Zahl Ihrer Trainingszone liegen.

Aerobes Training—Um das Herz-Kreislauf-System zu stärken, muss man aerobes Training ausführen. Dieses fordert große Mengen von Sauerstoff über längere Zeiträume hinweg an. Um also aerobes Training durchzuführen, müssen Sie mit einer Intensität trai-nieren, die Ihre Herzfrequenz nahe der höchsten Zahl Ihrer Trainingszone hält.

TRAININGSRICHTLINIEN

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Zirkulation zur Vorbereitung auf das Training.

Übungen innerhalb der Trainingszone—Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang innerhalb Ihrer Trainingszone. (Während der ersten paar Wochen eines neuen Trainingsprogramms soll man die Herzfrequenz nur etwa 20 Minuten lang in der Trainingszone halten.) Atmen Sie regelmässig und tief. Halten Sie den Atem niemals an.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen erhöht die Flexibilität der Muskeln und vermeidet Probleme, die nach einem Training auftreten können.

TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie dreimal pro Woche trainieren, wobei min-destens ein Tag zwischen den Workouts liegen soll. Nach ein paar Monaten regelmäßigen Trainings kann man bis zu fünf Workouts pro Woche durchführen. Vergessen Sie nicht, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

ANMERKUNGEN

TEILELISTE

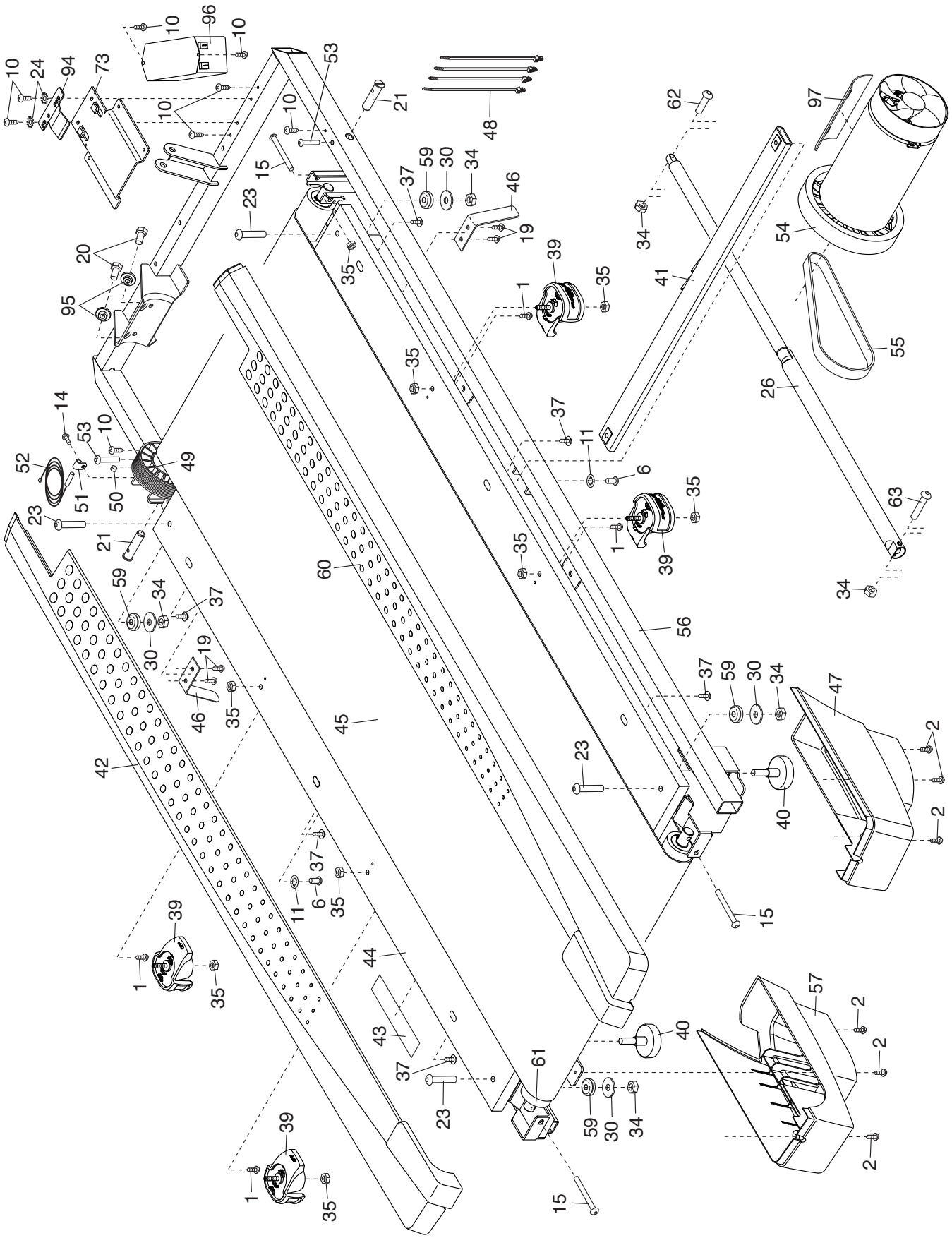
Modell-Nr. NETL99815.1 R0815A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	16	#8 x 1/2" Schraube
2	22	#8 x 3/4" Schraube
3	2	Basispolster
4	4	1/4" x 1/2" Schraube
5	4	#10 Zahnscheibe
6	2	5/16" x 3/4" Schraube
7	6	3/8" x 4" Schraube
8	1	Basis
9	4	#10 x 1 1/4" Schraube
10	10	Silberne #8 x 1/2" Schraube
11	6	5/16" Zahnscheibe
12	4	#8 x 1" Bohrschraube
13	6	3/8" Zahnscheibe
14	1	#8 x 3/4" Bohrschraube
15	3	1/4" x 2 1/2" Schraube
16	1	3/8" x 1 1/2" Bolzen
17	2	3/8" x 1 1/2" Radbolzen
18	1	Computerrahmen
19	4	#8 x 7/16" Schraube
20	2	1/4" Motorschraube
21	2	3/8" Stift
22	2	3/8" x 1" Bolzen
23	4	5/16" x 1 3/4" Ansatzbolzen
24	2	#8 Zahnscheibe
25	4	#8 x 1" Schraube
26	1	Lagerungssperre
27	1	Rechte Ablage
28	4	5/16" x 3" Schraube
29	1	3/8" x 1 3/4" Sechskantbolzen
30	4	Flache 5/16" Scheibe
31	5	#8 x 3/4" Flachrundkopfschraube
32	2	Neigungsmotorenabstandhalter
33	6	3/8" Kontermutter
34	6	5/16" Mutter
35	9	1/4" Kontermutter
36	1	Linke Ablage
37	6	#8 x 5/8" Schraube
38	2	Rad
39	4	Isolator
40	2	Hinterer Fuß
41	1	Verriegelungsquerstange
42	1	Linke Fußleiste
43	1	Vorsichtsaufkleber
44	1	Laufplattform
45	1	Laufband
46	2	Bandführung
47	1	Rechter, hinterer Fuß
48	4	Kabelbinder
49	1	Antriebsrolle/Rolle
50	1	Magnet
51	1	Membranenschalterklipp
52	1	Membranenschalter
53	2	1/4" x 1 1/2" Schraube
54	1	Antriebsmotor
55	1	Motorriemen
56	1	Rahmen
57	1	Linker, hinterer Fuß
58	1	Computer-Erdungsdraht
59	4	Gummipolsterung
60	1	Rechte Fußleiste
61	1	Leerlaufrolle
62	1	5/16" x 1 3/4" Bolzen
63	1	5/16" x 2 1/4" Bolzen
64	1	Computerbasis
65	1	Motorhaube
66	1	Haubenverzierung
67	2	Neigungsrahmenabstandhalter
68	5	Haubenklipp
69	1	Neigungsmotor
70	1	Neigungsrahmen
71	2	Rahmen-Abstandshalter
72	1	Steuerung
73	1	Steuerungsklemme
74	2	Basiskappe
75	1	Netzschalter
76	1	Netzkabel
77	1	Drahtöse
78	1	Bodenschale
79	2	Haltestangengriff
80	1	Trainingscomputer
81	1	Pfostenkabel
82	1	Linke Basisabdeckung
83	1	Rechte Basisabdeckung
84	1	Rechte Haltestange
85	1	Linke Haltestange
86	2	Kabelbinder
87	2	Haltestangenkappe
88	1	Schlüssel/Klipp
89	1	Linker Pfosten
90	1	Rechter Pfosten
91	2	Warnungsaufkleber
92	2	Computerklemme
93	1	Puls-Querstange
94	1	Steuerungsklemme
95	2	Motorbuchse
96	1	Filter
97	1	Motorplatte
98	1	Steckdose
*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

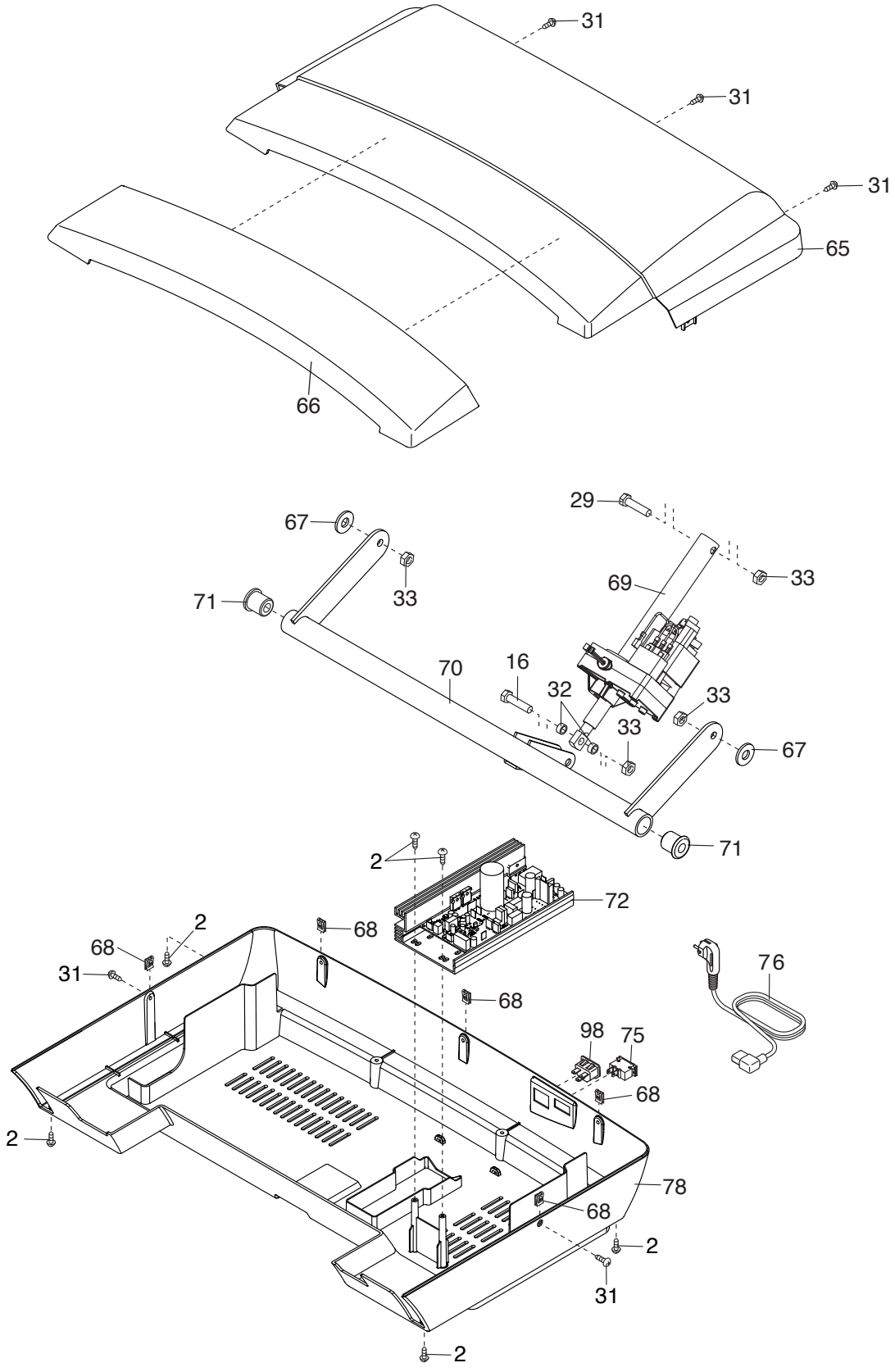
DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. NETL99815.1 R0815A



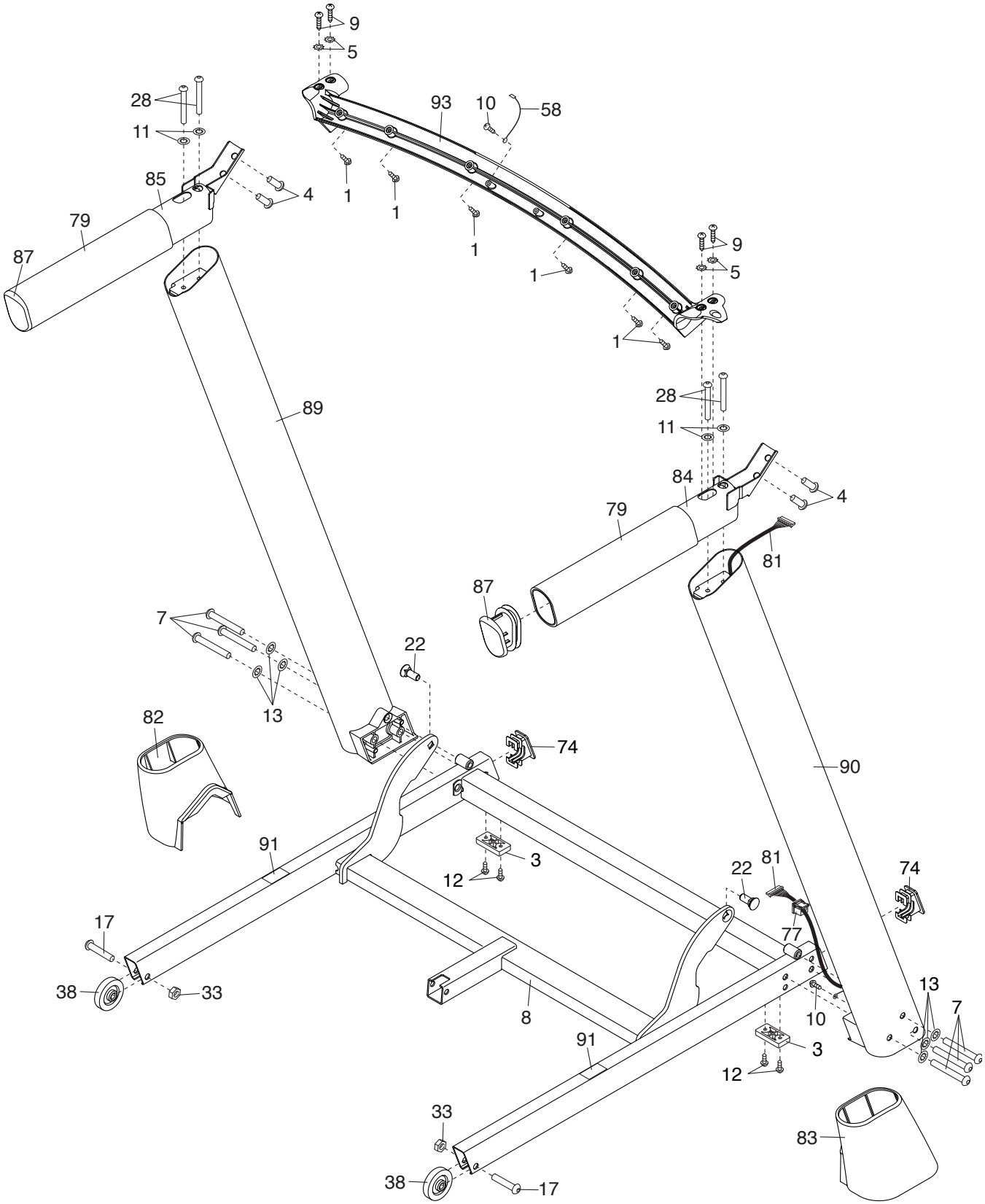
DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. NETL99815.1 R0815A



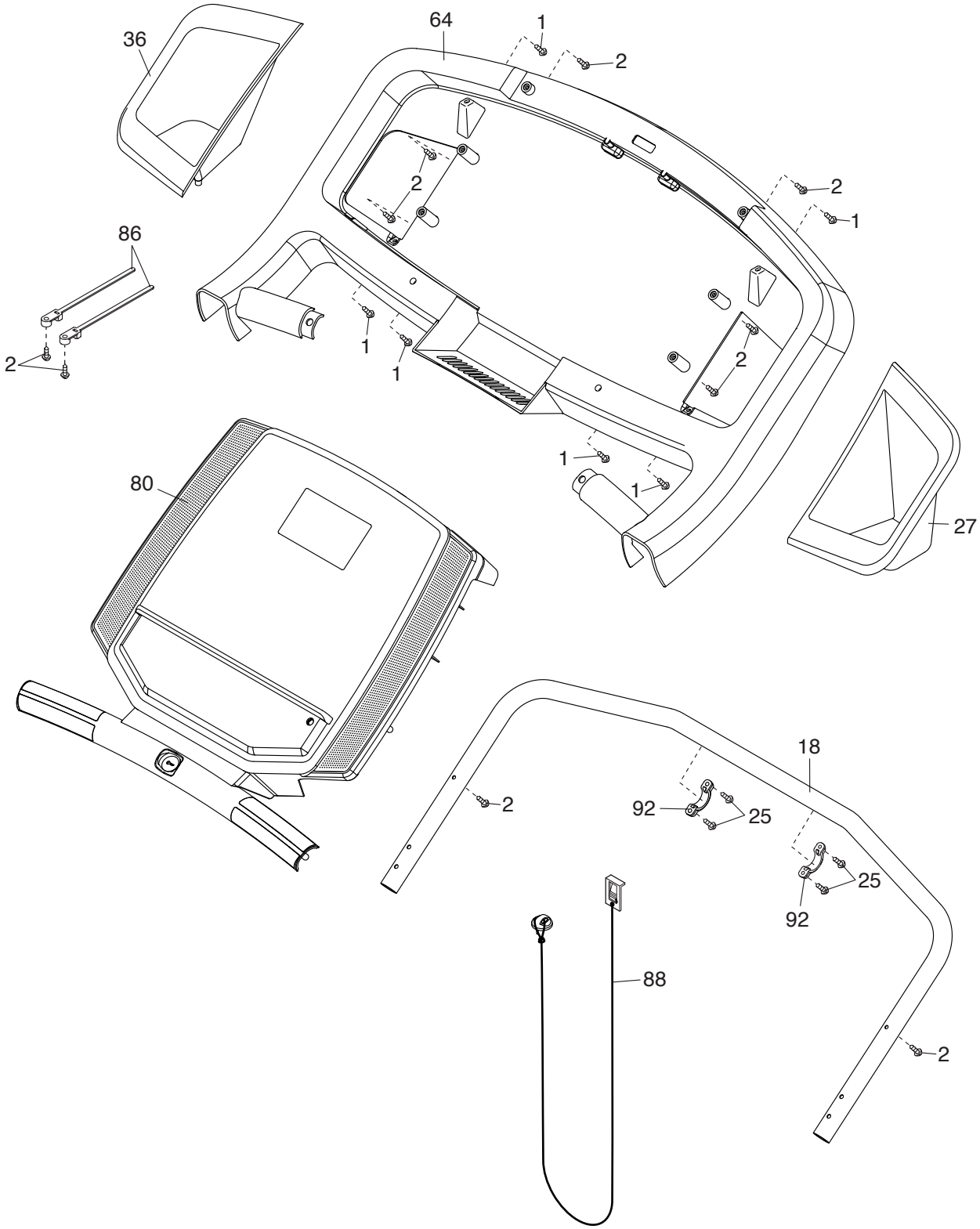
DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. NETL99815.1 R0815A



DETAILZEICHNUNG D

Modell-Nr. NETL99815.1 R0815A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

INFORMATION ZUM PRODUKTRECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Gemäß gesetzlicher Bestimmung muss dieses Produkt zur Erhaltung der Umwelt nach der Nutzungsdauer der Wiederverwertung zugeführt werden.

Bitte nutzen Sie die zur Sammlung dieser Art von Müll befugten Recyclinganlagen in Ihrer Gegend. Dadurch tragen Sie zur Bewahrung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie mehr Informationen zu sicheren und korrekten Entsorgungsmethoden benötigen, wenden Sie sich bitte an die lokal zuständigen Umweltschutzbehörden oder an den Händler, von dem Sie das Produkt erworben haben.

Bestell-Nr. 377995 R0815A
© 2015 ICON Health & Fitness, Inc.